بوار سبز

یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم (۱)

چاپ نهم

به کوشش
مسعود لعلی

- کاترین پاندر
- جک کانفیلد
- جی. پی. واسوانی
- آندره متیوس
- آنتونی رابینز
- و...

اگر بازیگر زندگی خود نباشی بازیچه آن خواهی شد

زندگی مثل نواختن پیانوست همان چیزی را می شنوی که می نوازی

خداوند ایمان شجاعان است نه بهانه ترسوها

یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنید (۱)

به کوشش
مسعود لعلی

- کاترین پاندر
- جک کانفیلد
- جی. پی. واسوانی
- آندره متیوس
- آنتونی رابینز
- و...

بهار سبز

یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم

(۱)

مسعود لعلی



سرشناسه : لعلی، مسعود، ۱۳۵۵ ـ
عنوان و نام پدیدآور : یک‌روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم/ مسعود لعلی.
مشخصات نشر : تهران، بهارسبز، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری : ۲ ج.: مصور
شابک : دوره: 3-09-5384-600-978 ؛ ج. ۱: 2-06-5384-600-978؛
ج. ۲: 9-07-5384-600-978
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
موضوع : راه و رسم زندگی ـ ـ کلمات قصار
موضوع : موفقیت ـ ـ کلمات قصار
موضوع : شادی ـ ـ کلمات قصار
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۷ ۶۴ م ۲ ف/ PN ۶۲۷۷
رده‌بندی دیویی : ۸۰۸/۸۸۲
شماره کتابشناسی ملّی : ۱۵۸۰۸۶۹



یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم (۱)

مسعود لعلی

طراح جلد: کیانوش سعادتمند
امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری
لیتوگرافی: صاحب
چاپ: گنج شایگان
نوبت چاپ: هشتم، تابستان ۱۳۹۳
نوبت چاپ: نهم، زمستان ۱۳۹۴
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۳۰۰۰تومان
شابک: ۲ ـ ۰۶ ـ ۵۳۸۴ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸
شابک دوره: ۳ ـ ۰۹ ـ ۵۳۸۴ ـ ۶۰۰ ـ ۹۷۸
تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،
کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱
تلفکس: ۳ ـ ۲۲۶۲۲۹۰۱ ؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴
پست الکترونیک: info@baharesabz.ir
آدرس سایت: www.baharesabz.com

تقدیم به:

منوچهر نظرزاده

به‌پاس‌داشت تمام خوبی‌ها و مهربانی‌هایش.

تا هستم و هست دارمش دوست

مقدمه

یکی از اتفاقات مثبت این چند ساله که در جامعه شاهد آن بوده‌ایم. موج ترجمه و انتشار مجموعه آثار سخنرانان و نویسندگان بزرگی است که در زمینهٔ مهارت‌های زندگی، روان‌شناسی موفقیت و بهداشت روانی (شاد زیستن) آثاری چند تألیف نموده‌اند.

در مجموعهٔ دو جلدی کتاب‌های «یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم» درصدد برآمده‌ام که چکیده‌ای از مهمترین مطالب این آثار و نویسندگان بزرگ را جمع‌آوری و به‌خوانندگان محترم عرضه نمایم.

امیدوارم استفادهٔ لازم را از مطالب موجود در این مجلد کرده و تعالیم و تجربیات آن را در زندگی روزمرهٔ خود به‌کار بندید.

پیشنهاد می‌کنم ابتدا کلیهٔ مطالب کتاب را مطالعه نمایید سپس در آغاز هر روز مطلب مربوط به‌همان روز را مطالعه کنید. سپس سعی نمایید **در تمام طول روز بر پیام موجود در آن جمله تمرکز کرده و سعی کنید در شرایط و مقاطع مختلف زندگی روزمره از آن کمک بگیرید.** بدین‌گونه است که می‌توانید ضمن عمل و به‌کارگیری آنچه می‌خوانید و فرا می‌گیرید از نتایج معجزه‌آسای این تکنیک ساده بهره‌مند شوید.

مسعود لعلی

دیماه ۱۳۸۷

آدرس سایت: Masoodlaali.com

پست الکترونیک: info@masoodlaali.com

فهرست مطالب



فروردین



اردیبهشت



خرداد



تیر



مرداد



شهریور



مهر



آبان



آذر



دی



بهمن



اسفند







جان‌سی ماکسول

جان سی‌ماکسول که به‌عنوان متخصص رهبری در آمریکا شناخته شده، نویسندهٔ کتاب‌هایی است که بیش از ۱۲ میلیون نسخه از آنها تاکنون به‌فروش رسیده‌اند. وی همچنین مؤسس گروه Injoy است.

در این سازمان او و همکارانش به‌مردم کمک می‌کنند تا بتوانند توانایی‌های بالقوه خود را در زمینهٔ رهبری به‌حداکثر برسانند.

اول فروردین

«ترس از اشتباه»

در دنیا دو نوع آدم زندگی می‌کنند:
آنهایی که می‌خواهند کاری انجام بدهند
و آنهایی که نمی‌خواهند اشتباه کنند.

دوم فروردین

«مدرسهٔ مشکلات»

هنگامی که خداوند بخواهد به‌کسی درس بدهد او را به‌مدرسهٔ اشراف‌زاده‌ها و نجبا نمی‌فرستد بلکه در مدرسهٔ ضرورت و احتیاج‌ها به‌تحصیل می‌گمارد.

بزرگترین رهبران از قلب بحران‌ها پدیدار می‌شوند.

«موفقیت همان بهره‌وری است»

یک‌بار تابلویی در یک شرکت کوچک تجاری دیدم که روی آن نوشته شده بود:

۵۷ قانون موفقیت:

۱ـ کالاها را تحویل بدهید

۲ـ ۵۶ قانون دیگر اهمیتی ندارند

«متوسط بودن را نپذیرید»

کلمهٔ متوسط به‌این معناست که تا نصف کوه بالا بیایید. متوسط بودن یعنی کار را نیمه کاره انجام دهید، خودتان را از قله دور نگهدارید.

افراد شایسته هیچ‌وقت حد متوسط را قبول نمی‌کنند. آنها انرژی و کوشش خود را روی آنچه که به‌خوبی انجام می‌دهند متمرکز می‌کنند و تمامی سعی و تلاش خود را به‌کار می‌بندند.

«مجسمهٔ زمان»

زمان برای همه فرصت یکسانی است. اما همه با آن به‌یک شکل برخورد نمی‌کنند. زمان به‌تخته سنگی مرمر شباهت دارد. اگر آن را به‌دست شخصی معمولی بدهید، همان را تحویل می‌گیرید. اما اگر آن را در اختیار مجسمه‌ساز بگذارید، خواهید دید که چه اتفاقی می‌افتد.

معتقدم من و شما می‌توانیم مانند مجسمه‌ساز رفتار کنیم. می‌توانیم استادی هنرمند شویم و به‌جای تراشیدن سنگ، زندگی‌مان را بسازیم.

ششم فروردین

«دیگران»

اگر شما تصمیم نگیرید که روزتان را چگونه بگذرانید، دیگران به‌جای شما این تصمیم‌گیری را خواهند کرد.

هفتم فروردین

«راه‌حل»

اگر نزدیکان‌تان شما را تحقیر می‌کنند و پایین می‌کشند، شاید زمان آن باشد که تغییراتی بدهید. «دوستانم باور نمی‌کردند بتوانم سخنرانی موفق شوم. از اینرو چاره‌ای اندیشیدم.

رفتم و برای خودم دوستان جدیدی پیدا کردم!»

هشتم فروردین

اگر بخواهی در دیروز بمانی به‌فردا نخواهی رسید.

نهم فروردین

«بالش وجدان»

وقتی از جان وودن در مراسم نودمین سال روز تولدش پرسیدند که رمز عمر طولانی و شادمانش را در چه می‌داند، جواب داد: «بالشی به‌نرمی وجدان پاک وجود ندارد.»

دهم فروردین

«آزمایش در کشاکش»

وقتی موفق هستیم، دوستانمان ما را می‌شناسند.
در زمان ناملایمات، ماییم که آنها را می‌شناسیم.

یازدهم فروردین

«درسی کوتاه در باب روابط انسانی»

کم‌اهمیت‌ترین واژه: من

مهمترین واژه: ما

دو واژه‌ی از همه مهمتر: خیلی ممنون.

سه واژه‌ی از همه مهمتر: هیچ اشکالی ندارد.

چهار واژه‌ی از همه مهمتر: نقطه‌نظر تو چیست؟

پنج واژه‌ی از همه مهمتر: کارت را عالی انجام دادی.

شش واژه‌ی از همه مهمتر: می‌خواهم تو را بهتر درک کنم.

دوازدهم فروردین

«رهبر یا پیرو»

آن کسی که نمی‌تواند فرمان بدهد باید فرمان ببرد.

«بهانه‌تراشی هرگز»

از شکست به‌موفقیت رسیدن، راحت‌تر از رسیدن از بهانه‌ها به‌موفقیت است.

اگر می‌خواهید استعداد خود رابه‌حداکثر برسانید، وقتی با مشکلی در زمینهٔ عملکرد خود روبه‌رو می‌شوید برای آن عذر و بهانه نیاورید. به‌جای آن، مسئولیت کامل رفتارتان را بپذیرید.

«توهم دانش»

بزرگترین مانع رشد «جهل» نیست
بلکه «توهم دانش» است.

پانزدهم فروردین

«انواع رفتار»

وقتی نوبت به‌رفتار کردن با دیگران می‌رسد، سه راه هست که می‌توانیم انتخاب کنیم:

راه بد: رفتارمان با دیگران بدتر از رفتار آنها با ماست.

راه میانه: رفتارمان با دیگران مانند رفتار آنها با ماست.

راه خوب: رفتارمان با دیگران بهتر از رفتار آنها با ماست.

راه آخری موجب روابط مثبت با دیگران می‌شود و آنها را به‌سمت ما جلب می‌نماید.

شانزدهم فروردین

«ارتقاء روابط»

وقتی با دیگران رفتاری بهتر از رفتار آنها با خودمان بکنیم، به‌سطح بالاتری می‌رسیم.

«قدرت نگرش»

پدر من علاقهٔ زیادی به بازگو کردن داستان کودکی چهارساله دارد که روزپُردردسری را گذراند. مادرکودک پس ازسرزنش او، سرانجام گفت: «پسرم، حالا برو روی صندلی بنشین.»

پسرکوچک به طرف صندلی رفت، روی آن نشست و گفت: «مامان من در ظاهرنشسته‌ام، اما هنوز در باطنم ایستاده‌ام.»

به‌زودی آنچه که در درون ما می‌گذرد بر آنچه که در ظاهر اتفاق می‌افتد، تأثیر می‌گذارد. در صورتی که نگرش‌های ما مثبت و در جهت رشد باشد، ذهن شکوفا و موجب پیشرفت می‌شود.

هجدهم فروردین

«شکست حتمی»

کسانی که ابتکار عمل دارند و پُرتلاش ظاهر می‌شوند ممکن است موفق شوند و ممکن هم هست شکست بخورند، اما کسی که دست به‌کار نشود، مسلماً شکست می‌خورد.

نوزدهم فروردین

«تأمل بی‌جا»

من عاشق این ضرب‌المثل چینی هستم که می‌گوید:

«کسی که بیش از اندازه در برداشتن یک قدم تأمل می‌کند، همهٔ عمرش روی یک پا باقی می‌ماند.»

فاجعهٔ بزرگ کثیری از مردم این نیست که زندگی خیلی زود به‌سر می‌رسد، بلکه مشکل اینجاست که آنها برای شروع کردن زندگی وقتی بیش از اندازه صرف می‌کنند.

«فاصله»

فاصلهٔ میان دانستن و انجام دادن از فاصلهٔ میان جهل و دانش خیلی بیشتر است.

«بخشش»

گفته می‌شود «کلارا بارتون» بنیان‌گذار پرستاری نوین، از سال‌های گذشتهٔ زندگی‌اش و رفتار بی‌رحمانه‌ای که با او شده بود شکایت می‌کرد، اما آن را به‌عادت تبدیل نکرد.

دوستی از او پرسیده بود: «عمل بی‌رحمانه‌ای که در مورد تو انجام شده بود، را به‌یاد داری؟»

بارتون پاسخ داده بود: «نه. فقط به‌یاد می‌آورم که آن را فراموش کردم.»

«سختی شروع کردن»

«بیشترین زمانی که تلف‌می‌شود، زمان شروع کردن است.» به‌نظر شما حرف درستی نیست؟

دشوارترین بخش نوشتن نامه، نوشتن سطر اول آن است. دشوارترین بخش تلفن زدن، برداشتن گوشی و شماره‌گیری است ودشوارترین بخش نواختن پیانو، نشستن پشت آن و قرارگرفتن در برابرکلیدهاست. زمان شروع است که اغلب اشخاص رامتوقف می‌کند.

«هر روز را یک‌بار زندگی کنید»

هر کسی می‌تواند روزانه فقط در یک نبرد شرکت کند. هنگامی که دو ابدیت ترسناک: «دیروز» و «امروز» را در برابرمان قرار می‌دهیم به‌لرزش می‌افتیم.

این تجربهٔ امروز نیست که مردم را به‌پریشانی می‌کشاند، بلکه افسوس یا تلخی آن چیزی است که دیروز اتفاق افتاده و ترس از اتفاقی است که فردا رخ می‌دهد. بنابراین اجازه دهید هر روز را یک‌بار زندگی کنیم: امروز را!

«آزمون تعهد»

آزمون واقعی تعهد، عمل است. برای مثال اگر بگویید می‌خواهید ورزشکاری بزرگ شوید اما هرگز تمرین نکنید، این تعهد نیست. ورزش کردن نیست، صرفاً یک حرف است. اما وقتی اقدام به‌تمرین کنید، تعهد خود را نشان می‌دهید.

بیست و پنجم فروردین

«قدرت کار تیمی»

در همایشی متشکل از ده هزار نفر پرسیدم: «در تمام طول تاریخ به‌یک نفر اشاره کنید که به‌تنهایی و بدون کمک دیگران توانسته باشد تأثیر مهمی بر تمدن بشری بگذارد.»

کسی از میان جمعیت فریاد کشید: «چارلز لیندبرگ. او به‌تنهایی با هواپیما اقیانوس اطلس را پشت‌سر گذاشت.» جمعیت حرف او را تأییدکرد.

گفتم: «اما می‌دانید شرکت مهندسی فضایی "رایان" هواپیمای او را طراحی کرد و ساخت؟ می‌دانید ده میلیونر، این سفر را تأمین مالی کردند؟»

بیست و ششم فروردین

«مفهوم کار تیمی»

کسی نمی‌تواند به‌تنهایی کار مهمی انجام بدهد. عدد یک کوچکتر از آن است که به‌تنهایی به‌عظمت برسد. اگر این نظر را بپذیرید، مفهوم کار گروهی را درک کرده‌اید.

«مسابقهٔ اسب‌ها»

هنگامی که در غرب آمریکا زندگی می‌کردم، یک داستان قدیمی دربارهٔ نیروی کشش اسب‌ها در یک بازار روستایی شنیدم. این رویدادی است که در آن اسب‌های مختلف با یکدیگر رقابت می‌کنند تا معلوم شود که کدام یک می‌توانند سورتمه‌ای که سنگین‌ترین بار را دارد، بکشند.

یک سال، اسب قهرمان ۲۰۰۰ کیلوگرم بار کشید، اسب دوم ۱۹۰۰ کیلوگرم بار کشید برای پاسخ به‌این سئوال که آن دو اسب قوی با یکدیگر چقدر بار می‌توانند بکشند، گروهی از مردان آن دو اسب را با یوغ به‌هم بستند. آن دو اسب باهم بیش از ۵۴۰۰ کیلوگرم را کشیدند، که حدود ۳۰٪ بیشتر از مجموع تلاش‌های تک تک آن اسب‌ها بود.

«حقیقت الهام‌بخش»

در اتاق رختکن یکی از تیم‌های ورزشی این شعار را روی دیوار کوبیده‌اند: «افراد بازی می‌کنند، اما تیم‌ها به‌مقام قهرمانی می‌رسند.»

بیست و نهم فروردین

«کوتاه‌ترین نامه»

من شیفتهٔ کوتاه‌ترین نامه‌ای هستم که تاکنون به‌یک سردبیر نوشته شده است. وقتی سردبیر روزنامهٔ دیلی میل از خوانندگان خود خواست به‌این سئوال جواب بدهند که «اشکال دنیا چیست؟»، جی. کی. چسترتونِ نویسنده، مطلب زیر را برای سردبیر فرستاد:

سردبیر گرامی

من هستم

ارادتمند شما جی. کی. چسترتون.

می‌گویند اگر بخواهیم کسی را که بیش از سایرین به‌ما لطمه می‌زند شناسایی کنیم، بی‌تردید به «خودمان» می‌رسیم.

«کار امروز است که فردا را رقم می‌زند»

ماجرای مورچه و ملخ: مورچه در تابستان و پاییز پیوسته تلاش می‌کند تا آذوقه تهیه و انبار کند. اما ملخ تمام تابستان را به تفریح می‌گذراند.

وقتی سرمای زمستان از راه می‌رسد، مورچه به خانه‌اش می‌رود تا از زندگی لذت ببرد. او قبلاً بهای لذت فعلی‌اش را پرداخت کرده است. حالا نوبت ملخ است، که بازی‌هایش را کرده و باید بهای آن را بپردازد.

او در سرما گرسنگی می‌کشد، زیرا خودش را نه برای موفقیت، که برای شکست برنامه‌ریزی کرده است. او نمی‌داند کار امروز است که فردا را رقم می‌زند.

«بی‌اعتنایی حساب شده»

از یک‌ویولونیست جوان رازموفقیتش رامی‌پرسند، پاسخ می‌دهد:

«بی‌اعتنایی‌حساب‌شده.» و بعد توضیح‌می‌دهد: «وقتی مدرسه‌می‌رفتم خیلی کارها بود که انجام آن، وقت می‌خواست. بعد از صبحانه به‌اتاق می‌رفتم، تختم را مرتب می‌کردم، اتاق راجمع و جور می‌کردم،گردگیری می‌کردم و خلاصه همهٔ‌کارهایی را که به‌نظرم می‌آمد انجام‌می‌دادم، بعد با عجله‌مشغول تمرین ویولن‌می‌شدم.

به‌تدریج فهمیدم آنطور که باید و شاید در تمرین پیش نمی‌روم. بنابراین برنامه راعوض‌کردم. تازمانی که‌تمرین‌ها تمام نمی‌شد عمداً دست‌به‌سیاه و سفید نمی‌زدم. به‌نظر خودم رازموفقیت‌ام«بی‌اعتنایی‌حساب‌شده»است.







از سخنرانان بزرگ و نویسندگان کتاب‌های الهام‌بخش، معروفترین اثر وی مجموعه چند جلدی «غذای روح» است.

جک کانفیلد

(۱۹۴۴)





او به‌مدت چهار دهه است که به‌دیگران در زمینهٔ «فروش»، «مدیریت» و «رشد شخصی» آموزش می‌دهد. از شاگردان وی می‌توان به آنتونی رابینز و برایان تریسی اشاره کرد.

وی در سال ۱۹۸۵ از طرف انجمن سخنرانان ملی به‌عنوان بهترین و حرفه‌ای‌ترین سخنرانان سال موفق به‌دریافت «جایزه CPAE » شد.

جیم ران

اول اردیبهشت

«من انجام می‌دهم پس هستم»

فیلسوف فرانسوی «رنه دکارت» می‌گوید:
«من فکر می‌کنم، پس هستم.»
نسخهٔ جدید این جمله در روزگار ما
می‌گوید: «من انجام می‌دهم، پس هستم.»

جک کانفیلد

دوم اردیبهشت

«سئوال در دنیای بعدی»

در پایان یک زندگی طولانی! «هسیدیک زوسیا» قبل از مرگش اعلام کرد: «در دنیای بعدی، کسی از من نخواهد پرسید که چرا حضرت موسی نبودی.»

باید از من پرسیده شود: «چرا زوسیا نبودی؟»

جک کانفیلد

«باهم بودن تا ابد»

چندی پیش، به‌همراه همسرم برای خرید نان به‌یک نانوایی فرانسوی رفته بودیم. فروشنده پرسید:

«با هم هستید؟»

پتی جواب داد: «بله، تا ابد!»

فروشنده لبخندی زد. به‌ما تبریک گفت و ادامه داد که: «این روزها کمتر می‌شود از این حرف‌ها شنید».

جک کانفیلد

«شرط»

تا هنگامی که شما تغییر نکنید

هیچ چیز تغییر نمی‌کند.

جک کانفیلد

«تفاوت از کجا آغاز می‌شود؟»

روزی تعلل‌گران، پس از داشتن عمری اندیشه‌ی «شاید روزی دیگر» و پشیمانی‌های ناشی از این عقیده، به‌پایان زندگی می‌رسند. جمله‌ای که در هنگام مرگ، ذهن این افراد را به‌خود مشغول می‌دارد، این است: «اگر کارهایی را که واقعاً می‌خواستم انجام داده بودم، زندگی‌ام بسیار متفاوت بود.»

جک کانفیلد

«دشت تردید»

در دشت‌های تردید استخوان‌های پوسیدهٔ میلیون‌ها نفر به‌چشم می‌خورد. کسانی که در آستانهٔ پیروزی، به‌انتظار نشستند، و در آن انتظار جان باختند.

جک کانفیلد

«نُه سال انتظار»

همهٔ اهداف در دوره‌های یکسانی به‌بار نمی‌نشینند. تخم‌مرغ پس از ۲۱ روز به‌جوجه تبدیل می‌شود در حالی که جنین انسان به ۹ ماه و فیل به ۲ سال زمان نیاز دارد.

هدف‌ها هم، چنین هستند. بعضی از آنها به‌سرعت به‌دست می‌آیند و بعضی دیگر به‌سال‌ها زمان احتیاج دارند. من نوشتن هدف‌هایم را از سال ۱۹۷۴ آغاز کردم. در آن زمان یکی از هدف‌هایم، اجرای یک برنامهٔ تلویزیونی بود. شاید برای من که در آن زمان یک ورشکسته بودم نوشتن چنین هدفی، غیرمنطقی تلقی می‌شد زیرا تهیه یک برنامهٔ نیم‌ساعته تلویزیونی، دست‌کم ده‌هزار دلار هزینه برمی‌داشت و این تازه بدون نظر گرفتن مخارج پخش بود. اما حُسن هدف‌نویسی به‌همین است که آدم هرچه بخواهد می‌تواند بنویسد.

نُه سال بعد بود که شبکهٔ تلویزیونی «اچ - بی - او» از من درخواست کرد تا اولین برنامهٔ تلویزیونی‌ام را اجرا کنم. وقتی مسئول شبکه به‌من تلفن زد به‌او گفتم: «منتظر تلفن شما بودم.» و او خنده‌ای کرد و گفت: «از کجا می‌دانستید که من قرار است زنگ بزنم؟»

جواب دادم:

«می‌دانستم، چون نُه سال پیش آن را نوشته بودم.»

جک کانفیلد

نهم اردیبهشت

«درد نظم و حسرت»

فیلسوف بزرگ، جیم ران، هوشمندانه اظهار می‌دارد که دو درد در زندگی وجود دارد. یکی درد «نظم» است و دیگری درد «حسرت».

«نظم» چندین اونس وزن دارد، اما وزن «حسرت»، هنگامی که اجازه می‌دهید «زندگی‌تان» در میان ناکارآمدی سرگردان باشد، به‌چندین تُن می‌رسد.

جک کانفیلد

دهم اردیبهشت

«کار»

دنیا برای آنچه «می‌دانید»
به‌شما چیزی نمی‌دهد
بلکه شما با توجه «به‌کاری» که
می‌کنید دریافت می‌کنید.

جک کانفیلد

یازدهم اردیبهشت

«آنچه از بین نمی‌رود»

سودنهایی غلبه بر ملاحظات، هراس‌ها و موانع و مشکلات، پاداش مادی نیستند، بلکه رسیدن به‌رشد و تعالی شخصی است که در جریان کار به‌آن دست می‌یابید.

پول، اتومبیل، خانه، قایق، همسر جذاب، قدرت و ثروت همگی از بین رفتنی هستند. با یک پلک زدن همهٔ اینها ممکن است از دست بروند. اما آنچه از بین نمی‌رود، آن کسی است که شما به‌او تبدیل شده‌اید.

جک کانفیلد

دوازدهم اردیبهشت

«فراسوی ترس»

هر چیزی که شما آن را می‌خواهید در آنسوی ترس قرار گرفته است. برای غلبه بر ترس، باید به‌نتیجهٔ کار ایمان داشته باشید. در واقع، پرشی از روی ایمان است که در فاصلهٔ میان ترس و اعتماد به‌نفس پل می‌زند.

جک کانفیلد

«تمرکز روی خواسته»

اوایل دههٔ ۱۹۲۰ بود و پروازهای نمایشی با هواپیمای ملخ‌دار رونق فراوانی داشت. روزی یک کشاورز به‌خلبان داستان ما مراجعه کرد و گفت: «می‌خواهم پرواز کنم اما نمی‌خواهم هیچ پولی بپردازم. چه باید بکنم؟»

خلبان فکر کرد و گفت: «اگر در طول پرواز هیچ حرفی نزنی من هیچ پولی از تو نمی‌گیرم. اما اگر فریاد بکشی یا کوچکترین صدایی از دهانت خارج شود به‌جای یک دلار، ده دلار می‌گیرم. قبول؟»

مرد دهقان تأملی کرد و گفت: «قبول، اما زنم هم می‌خواهد با من بیاید.» خلبان قبول کرد ... پس از اجرای چند حرکت نمایشی خطرناک هواپیما تا ارتفاع چند هزار متری اوج گرفت و بعد از همانجا سقوط آزاد خود را شروع کرد. خلبان این وضعیت را تا فاصلهٔ چند متری زمین حفظ کرد. بعد، کنترل را مجدداً به‌دست گرفت. و با یک فرود عالی برنامه‌اش را تمام کرد.

سپس رو به‌دهقان کرد و گفت: «باور نکردنی بود. هیچ صدایی از تو در نیامد. حتی یک‌بار هم پیش نیامد که بخواهی چیزی بگویی؟»

مرد دهقان فکری کرد و سرش را به‌علامت پاسخ مثبت تکان داد: «چرا، وقتی زنم افتاد بیرون.»

مسئلهٔ اصلی این است که اکثر ما انسان‌ها تصویر روشنی از آرزوها و خواسته‌های‌مان نداریم. البته منظورِ ما این نیست که باید در موقعیتی این‌گونه اضطراری سکوت کنیم. از این داستان طنزگونه استفاده کردیم تا

نشان دهیم ذهن انسان هر آنچه را که او اراده کند

به‌دست می‌آورد.

جک کانفیلد

پانزدهم اردیبهشت

«شرط جذب اشخاص بزرگ»

وقتی با دیو لینیگر، مدیر عامل ری‌ماکسی، بزرگترین شرکت ملک و املاک کشور مصاحبه می‌کردم او به‌من گفت:

«همیشه رؤیاهای بزرگ داشته باش. رؤیاهای بزرگ، اشخاص بزرگ را به‌خود جذب می‌کنند.»

جک کانفیلد

شانزدهم اردیبهشت

«ماه را نشانه بگیر»

دکتر وینسنت پیل در ۹۵ سالگی و در یکی از آخرین سخنرانی‌هایش گفت: «ماه را نشانه بگیرید زیرا حتی اگر تیرتان به‌هدف ننشست، در میان ستاره‌ها فرود خواهد آمد».

جک کانفیلد

«رابطه با دیگری وجود ندارد»

هر قول و قراری که می‌گذارید در نهایت با خودتان است. حتی وقتی با شخص دیگری به توافق می‌رسید، ذهنتان به آن واقف می‌شود و آن را به عنوان تعهدی ثبت می‌کند.

شما در واقع با خودتان به توافق می‌رسید که کاری صورت بدهید. و وقتی این کار را نمی‌کنید، اعتمادتان به خودتان سلب می‌شود. نتیجهٔ آن کاهش اعتماد به نفس، عزت نفس و احترام به خود است.

جک کانفیلد

هجدهم اردیبهشت

«خودتان را تحویل بگیرید»

اگر رییس دولت، پاپ، یا دالایی‌لاما قرار باشد به‌خانهٔ شما بیاید، آیا از یک هفته قبل خانه‌اتان را نظافت و مرتب نمی‌کنید؟

آیا بهترین خوراکی‌ها را نمی‌خرید؟ چرا این کارها را برای خودتان انجام ندهید؟ شما هم به‌اندازهٔ آنها مهم هستید.

جک کانفیلد

نوزدهم اردیبهشت

«منشأ رفتار دیگران»

اگر شلخته باشید، اگر همیشه دیر به‌محل قرار بیایید و مراقب رفتارتان نباشید، با کسانی برخورد خواهید کرد که با شما به‌همین شکل رفتار می‌کنند.

جک کانفیلد

بیستم اردیبهشت

«انتظار»

منتظر نمانید ...

- اطمینان حاصل کنید
- کسی تغییر کند
- آدم مناسبی پیدا شود
- بچه‌ها مستقل شوند
- شرایط مطلوب‌تری ایجاد شود
- خطری در کار نباشد
- کسی شما را کشف کند
- درد و ناراحتی تمام شود
- اعتماد به‌نفس بیشتری پیدا کنید

جک کانفیلد

بیست و یکم اردیبهشت

«راه شکست»

تنها راهی که بی‌تردید
به‌شکست می‌انجامد
«تلاش نکردن» است.

جک کانفیلد

«شکست و موفقیت یک شبه رخ نمی‌دهد»

اگر امروز هدف‌تان این است که ده حرف بنویسید و فقط سه حرف نوشته‌اید، پشت سر شما هفت حرف دیگر باقی است.

اگر امروز بخواهید پنج تماس تلفنی داشته باشید و تنها یکی از آنها را انجام داده‌اید، چهار تلفن دیگر باقی مانده است که انجام دهید.

اگر امروز وضعیت مالی شما به‌صورتی است که می‌توانید ده دلار پس‌انداز کنید و هیچ پس‌اندازی نداشته‌اید، ده دلار پشت سر دارید.

ما فقط در مورد یک روز صحبت کردیم. اما این روزها را با یکدیگر یک سال را تشکیل می‌دهند و ... سپس جمع این سال‌ها یک عمر را تشکیل می‌دهد و شاید حالا بفهمید که چگونه تکرار شکست‌های کوچک امروزی می‌تواند در زندگی شما به‌آسانی به‌مصیبتی بزرگ تبدیل شود...

جیم ران

بیست و سوم اردیبهشت

«تغییر کلام»

نگوییداگر می‌توانستم انجام می‌دادم
در عوض بگوییداگر انجام دهم می‌توانم!

جیم ران

بیست و چهارم اردیبهشت

«هدف، رسیدن به‌هدف نیست»

ارزش واقعی در تعیین هدف، رسیدن به‌آنها نیست.
دلیل اصلی برای مشخص کردن اهداف، مجبور کردن شما جهت تبدیل شدن به‌فردی است که به‌آنها دسترسی یابد.
شما فکر می‌کنید بزرگترین ارزش در میلیونر شدن چیست؟
آیا میلیون‌ها دلار است؟ من چنین فکر نمی‌کنم.
نه بزرگترین ارزش در مهارت‌ها، دانش، نظم، و کیفیت رهبری است که شما وقتی آن را به‌دست آورید، پیشرفت خواهید کرد.

جیم ران

بیست و پنجم اردیبهشت

«یک سئوال»

شما باید چه کسی بشوید تا تمام آن چیزهایی را
که می‌خواهید به‌دست آورید؟

جیم ران

بیست و ششم اردیبهشت

«راه‌حلِ داشتن بیشتر، بیش‌تر شدن است!»

آنچه که می‌شوید مستقیماً روی آنچه که به‌دست می‌آورید تأثیر دارد.

ما نخست شخصیت‌مان رشد می‌کند و سپس پیشرفت مادی می‌کنیم. اکثر مردم برعکس این عمل می‌کنند.

بینش آنها این است: «اگر من پول بیشتری داشته باشم فرد بهتری خواهم بود!»

جیم ران

بیست و هفتم اردیبهشت

«یک پیشنهاد»

بیشتر آنچه که امروز دارید با تبدیل شدن به‌شخصی که امروز هستید به‌دست آورده‌اید:

برای داشتن بیش از آنچه که به‌دست آورده‌اید بیش از آنچه که هستید بشوید.

جیم ران

بیست و هشتم اردیبهشت

«شرط بهتر شدن زندگی»

با بهتر شدن ما
زندگی هم بهتر می‌شود.

جیم ران

بیست و نهم اردیبهشت

«قدرت منش»

منش ما تعیین‌کنندهٔ
میزان آینده‌ای است
که مجاز به‌دیدن آن هستیم.

جیم ران

سی‌ام اردیبهشت

«تفاوت»

بین آن کسی که بی‌سواد است
و توانایی خواندن ندارد
و آن کسی که مطالعه نمی‌کند
تفاوت چندانی وجود ندارد

جیم ران

«تو با من می‌خواهی چه کنی؟»

هر روز که بر ما می‌گذرد، فرصتی معادل ۱۴۴۰ دقیقه را برای ما به‌ارمغان می‌آورد. یعنی ۸۶۴۰۰ تیک تاک ساعت. هم افراد غنی و هم افراد فقیر دارای فرصت مساوی «۲۴» ساعت شبانه روز هستند.

زمان طرف‌دار هیچ کسی نیست. «روز» صرفاً به‌ما می‌گوید:

«من هستم، تو می‌خواهی با من چه کنی؟»

جیم ران







از پیشتازان حوزهٔ رشد شخصی و درونی و نویسندهٔ کتاب معروف تجسم خلاق. وی هم‌اکنون در کالیفرنیا آموزشگاهی دارد و در کلاس‌های خود، تجسم خلاق و موضوعات مربوط به‌آن را تدریس می‌کند.

شاکتی گواین





نویسنده سخنران بزرگ در حوزهٔ تفکر مثبت و روانشناسی شادزیستن.

نورمن وینسنت پیل
(۱۸۹۸ - ۱۹۹۳)

«دنیا آینهٔ وجود ماست»

اگر دنیا آینهٔ ماست
هر آنچه در آن می‌بینیم
به‌نوعی انعکاس چیزی در ماست
ماناگزیریم مسئولیت‌اش را بپذیریم
واگر می‌خواهیم دنیای ما تغییر کند
آن را در درون خودمان تغییر دهیم
از اینرو، زمانی که به‌دنیا نگاه می‌کنیم
و شاهد فقر، گرسنگی، درد، خشونت و اغتشاش هستیم
باید به‌خود بگوییم:
«فقر، درد، خشونت و اغتشاش درون من چیست، که منعکس می‌شود؟
می‌دانم که دنیا آیینهٔ من است
به‌عبارت دیگر، آفریدهٔ من است
اگر چیزهایی راکه می‌بینم در من وجود نداشتند
سپس نمی‌توانستند در دنیای من وجود داشته باشند».

شاکتی گواین

دوم خرداد

«دنیا عاشق چه کسی است؟»

دنیا افراد موفق را تحسین می‌کند، اما به‌اندازهٔ افراد خوش‌قلب آنها را دوست ندارد.

شاکتی گواین

سوم خرداد

«جسم‌مان را دوست بداریم»

بی‌احترامی نسبت به‌جسم‌هایمان و فقدان هماهنگی با آن، از طریق نحوه‌ی رفتار ما با زمین‌مان در سطح جهانی منعکس می‌شود.

اگر بیاموزیم بدنمان را دوست بداریم و به‌آن احترام بگذاریم، به‌پیام‌هایش گوش فرا دهیم، غذا، آرامش و پرورش آن را تأمین کنیم و به‌آن غذاهای ناسالم و مواد مخدر ندهیم، دیگر با «جسم خاکی» مان بدرفتاری نخواهیم کرد.

شاکتی گواین

چهارم خرداد

«زمین»

زمین «جسم» جمعی ما است
و رفتار ما با آن
انعکاس رفتاری است
که با جسم خود داریم.

شاکتی گواین

پنجم خرداد

«توصیه»

همیشه بزرگوارتر از آن باشید که برنجید
و نجیب‌تر از آن باشید که برنجانید.

شاکتی گواین

«بچه‌های‌تان را چگونه می‌بینید؟»

من در بسیاری افراد شاهد گرایش پنهانی بوده‌ام که مبین این است که بچه‌ها به‌نوعی درمانده یا غیرقابل اعتماد هستند و کار والدین کنترل کردن و مسئول بار آوردن ایشان است. البته کودکان نیز این نگرش را می‌آموزند و در رفتارشان منعکس می‌کنند.

اگر شما آنها را قدرتمند، و از نظر معنوی بالغ و موجوداتی مسئول تلقی کنید، آنها نیز بر مبنای آن پاسخ خواهند داد.

شاکتی گواین

«معادله»

اگر شما خودتان را انتقاد یا داوری کنید
دیگران هم شما را انتقاد یا داوری خواهند کرد.
اگر خودتان را آزار دهید
دیگران هم شما را آزار خواهند داد.
اگر به‌خودتان دروغ بگویید
دیگران هم به‌شما دروغ خواهند گفت.
اگر نسبت به‌خودتان احساس مسئولیت نکنید
دیگران هم نسبت به‌شما احساس مسئولیت نخواهند کرد.
اگر خودتان را مقصر بدانید
دیگران هم شما را مقصر خواهند دانست.
اگر به‌احساساتتان بها ندهید
هیچ کسی به‌احساساتتان بها نخواهد داد.
اگر خودتان را دوست بدارید
دیگران هم شما را دوست خواهند داشت.
اگر به‌خودتان اعتماد کنید
دیگران هم به‌شما اعتماد خواهند کرد.
اگر با خودتان صادق باشید
دیگران هم با شما صادق خواهند بود.

اگر با خودتان مهربان باشید
دیگران هم با شما مهربان خواهند بود.
اگر قدر خودتان را بدانید
دیگران هم قدر شما را خواهند دانست.
اگر خودتان را محترم بشمارید
دیگران هم شما را محترم خواهند شمرد.
اگر از خودتان لذت ببرید
دیگران هم از شما لذت خواهند برد.

شاکتی گواین

نهم خرداد

«هشدار»

اگر خودمان آینده‌مان را نسازیم در آینده‌ای زندگی خواهیم کرد که دیگران برای‌مان خواهند ساخت.

شاکتی گواین

«نیاز به‌خدمت»

یکی از نیازهای اساسی همهٔ ما انسان‌ها این است که همزمان با بهبود و شادکامی از زندگی خویش خدمت مثبتی به‌جهان و سایر همنوعان خود ارایه دهیم.

همهٔ ما صاحب بسی چیزها هستیم که‌می‌توانیم به‌شیوهٔ یکتا و منحصر به‌فرد خود در اختیار یکدیگر و جهانیان قرار دهیم. میزان عظیمی از شادی و خرسندی ما بسته به‌این است که تا چه‌اندازه توانسته باشیم این نیاز را برآورده ساخته و به‌دیگران خدمت کرده باشیم.

شاکتی گواین

یازدهم خرداد

«راز پیروزی»

یک‌بار در تلویزیون مصاحبه‌ای با موسیقیدان مشهور «آرتور روبنشتاین» را تماشا می‌کردم.

از او پرسیدند: «راز پیروزی شما چیست؟ استعداد، شانس یا شهرت؟»

او جواب داد: «من فهمیده‌ام که اگر زندگی را دوست داشته باشم زندگی نیز مرا دوست خواهد داشت.»

نورمن وینسنت پیل

دوازدهم خرداد

«داروی نایاب»

صاحب داروخانه‌ای می‌گفت روزی بیماری نسخه‌ای با این نوشته به‌داروخانهٔ او آورده بود: «خونسرد باشید.»

به‌عقیدهٔ صاحب داروخانه این مشکل‌ترین دارویی بود که او می‌توانست تهیه کند.

نورمن وینسنت پیل

«کبوتر با کبوتر ...»

همیشه با تراوش افکار منفی، دنیای اطرافتان نیز منفی خواهد شد.

در اینجا قانون جاذبه حاکم است، چیزهای مثل هم یکدیگر را جذب می‌کنند.

«کبوتر با کبوتر، باز با باز» افکار و اتفاقات با هم در ارتباطند.

نورمن وینسنت پیل

«ایده‌ها از کجا می‌آیند؟»

هنری فورد را حتماً می‌شناسید: مردی فوق‌العاده در تاریخ آمریکا و یکی از مخترعان اتومبیل.

روزی شخصی از او پرسید: ایده‌ها و اندیشه‌های نوین شما از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

فورد در پاسخ بشقابی را که روی میز بود، برگرداند و گفت: «در این لحظه هوا، فشاری معادل ۵ کیلوگرم بر هر دو سانتی‌متر این ظرف وارد می‌آورد.

فشاری که شما حس نمی‌کنید و هوایی که آن را نمی‌بینید، ایده‌های نو نیز چنین هستند. فضا پُر است از فکرهای نو، شما فقط باید آنها را ببینید، البته اگر آمادگی‌اش را داشته باشید. ایده‌های مطلوب، خود به‌ذهن شما فشار می‌آورند و ابراز وجود می‌کنند.

نورمن وینسنت پیل

پانزدهم خرداد

«رابطهٔ موفقیت و مقابله با یأس»

موفقیت شما تابعی مستقیم است از میزان مقاومت شما و اینکه چقدر آماده مبارزه و یا مهیای مقابله با یأس و تسلیم باشید.

نورمن وینسنت پیل

شانزدهم خرداد

«نقش خدا»

خداوند امید شجاعان است نه بهانهٔ ترسوها.

نورمن وینسنت پیل

هفدهم خرداد

«غیرممکن چگونه غیرممکن می‌شود»

وقتی که غیرممکن بودن چیزی را وارد ذهن خود می‌کنید
در واقع زمینهٔ غیرممکن بودن آن را می‌آفرینید.

نورمن وینسنت پیل

هجدهم خرداد

«یک حقیقت بزرگ»

یکی از بزرگترین حقایق این است که
زندگی بیش از آنچه شما به‌آن می‌دهید
به‌شما نخواهد داد.

نورمن وینسنت پیل

«هدیه»

یک شب مردی مست به‌ایستگاه قطار می‌رود و از یکی از دوستانم می‌پرسد:

«کجا می‌توانم برای دختر کوچکم یک هدیه بخرم؟»

او یازده سالش است و من دلم می‌خواهد چیزی برایش بخرم.

دوستم پرسیده بود: «چرا می‌خواهی به‌او هدیه بدهی؟»

مرد مست پاسخ داده بود: «معلوم است، می‌خواهم او را خوشحال کنم.»

او گفت: «می‌شود هدیه‌ای را پیشنهاد کنم که واقعاً او را خوشحال کند؟»

مرد مست پرسیده بود که آن هدیه چیست؟ و دوستم گفته بود:

«به‌او پدری سر به‌راه هدیه بده. این کار او را خیلی خوشحال خواهد کرد.»

نورمن وینسنت پیل

«تبریک به‌خاطر مشکلات»

هیچ‌گاه صحبت‌هایم با آقای «کلمنت استون»، رییس کل شرکت‌های بیمهٔ آمریکا را فراموش نخواهم کرد. ما درگیر انجام کاری بودیم که به‌مشکل جدی و دشواری برخورده بود.

من به‌آقای استون تلفن زدم و گفتم: «آقای استون ما با یک مشکل مواجه شده‌ایم.» او گفت: «تبریک می‌گویم!»

پاسخ‌اش کاملاً گیج شدم؛ گفتم: « خواهش می‌کنم شوخی نکنید؛ این مشکلِ بسیار خطیری است.»

اما او اصلاً اعتنایی نکرد و پاسخ داد: «در این صورت دوبار تبریک می‌گویم.» و سپس افزود: «همیشه به‌خاطر داشته باشید که در هر کاری، در برابر یک مشکل، امتیازی به‌همان اندازه وجود دارد.»

«چارلز کتینگ» دانشمند فقید و محقق مشهور روی دیوار آزمایشگاهش نوشته بود: «خداوندا به‌من موفقیت نبخش زیرا مرا سُست می‌کند. برایم مشکل ارزانی کن تا مرا قوی سازد.»

نورمن وینسنت پیل

«روحیهٔ جنگندگی»

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «وقتی که سرنوشت خنجری به‌سویتان پرتاپ می‌کند، دو راه برای گرفتن آن دارید: یا از طرف تیغه، یا از طرف دسته.»

با گرفتن خنجر از طرف تیغه، ممکن است دست‌تان را ببُرد و صدمه ببینند، اما در صورتی که آن را از طرف دسته بگیرید، می‌توانید از آن برای جنگیدن و جلو رفتن استفاده کنید.

هرگاه با مانع بزرگی رو به‌رو شدید آن را از دسته‌اش بگیرید. به‌عبارت دیگر اجازه دهید مبارزه‌طلبی روح جنگنده‌اتان را برانگیزد. بدون یک روح جنگنده به‌هیچ جا نخواهید رسید. بنابراین آن را به‌دست آورید تا نیروی نهفته‌تان را به‌فعالیت وا دارد.

نورمن وینسنت پیل

«جزیرهٔ به‌عقب نگاه کن»

سال‌ها پیش به «جامائیکا» رفته بودم. جامائیکا جزیره‌ای استوایی و کوهستانی است و مانند جواهری در آب‌های یاقوت‌گون دریای کارائیب می‌درخشد. در هتلی که اقامت داشتم، نقشه‌ای قدیمی روی دیوار بود. یک روز وقتی به‌نقشه نگاه می‌کردم متوجهٔ حروف کوچک و کمرنگی در جزیره‌ای دورافتاده شدم. «جزیرهٔ به‌عقب نگاه کن.»

از صاحب هتل پرسیدم معنای این کلمات چیست؟ او گفت که در دوران برده‌داری، فراریان مزرعهٔ شکر به‌آنجا پناه می‌بردند و در آنجا پنهان می‌شدند. برده‌داران با تفنگ و سگ به‌جستجوی آنها می‌پرداختند. فراریان می‌دویدند و از روی شانهٔ خود به‌عقب نگاه می‌کردند. بدین ترتیب این جزیره «به‌عقب نگاه کن» نامگذاری شد.

من هیچ‌گاه این نام غم‌انگیز را از خاطر نمی‌برم، زیرا سال‌ها مشاوره با مردم، مرا به‌این اعتقاد رهنمون کرده است که بسیاری از افراد در جزیرهٔ شخصی «به‌عقب نگاه کن» خود زندگی می‌کنند. آنها افرادی هستند که همیشه در اشتباه‌های گذشته زندگی می‌کنند، می‌گذارند که ترس‌ها رشد کنند و شکست‌های گذشته، موفقیت‌های آینده را بزداید. وقتی فردی در جزیرهٔ «به‌عقب نگاه کن» زندگی می‌کند در حقیقت امید را از زندگی‌اش حذف می‌کند.

نورمن وینسنت پیل

بیست و پنجم خرداد

«عجیب اما واقعی»

یکی از خصوصیات عجیب بشر است
که گاهی نمی‌تواند خودش،
خودش را ببخشد.

نورمن وینسنت پیل

بیست و ششم خرداد

«رؤیا»

رؤیاها پوچ نیستند. آنها پدر و مادر احتمالات هستند.
احتمالات فرزند رؤیاها هستند.

نورمن وینسنت پیل

«از اینکه مردم به‌تو محتاجند خرسند باش»

در یک مهمانی دو پزشک سرمیز با هم نشسته بودند. یکی از آنها پیرمردی بازنشسته و دیگری پزشکی جوان و مشهور بود.

دکتر جوان خسته و آشفته با خستگی خودش را روی صندلی انداخت و گفت: «ای کاش این تلفن برای چند لحظه از کار می‌افتاد. از بس مریض و مراجعه‌کننده دارم، نمی‌توانم به‌کوچکترین کاری برسم».

پزشک پیر به‌آرامی گفت: «می‌توانم احساسات تو را به‌خوبی درک کنم، چون خودم زمانی دقیقاً وضع تو را داشتم. اما خدا را شکرگزار باش که تلفنت به‌صدا در می‌آید، از اینکه مردم به‌تو محتاج و نیازمندند خرسند باش.»

دیگر هیچ‌کس به‌من زنگ نمی‌زند. چقدر آرزو داشتم تلفنم به‌صدا در می‌آمد. دیگر نه کسی مرا می‌خواهد و نه نیازی به‌من دارد. اکنون به‌من همچون کسی که یادش به‌خیر باشد اشاره می‌شود.

نورمن وینسنت پیل

«آرزو»

از سردبیر یک نشریهٔ معتبر رمز موفقیت و رسیدن به‌سردبیری چنین روزنامه‌ای راسئوال کردم.

پاسخ داد: «خیلی ساده، آرزو داشتم روزی به‌این شغل دست یابم.»

پرسیدم: «به‌همین سادگی؟ شما آرزو داشتید در این شغل باشید واکنون هستید؟»

جواب داد: «شما باید به‌طور یقین و قطع بدانیدبه کجا می‌خواهید برسید.» ابتدا لازم است هدف‌تان رامشخص و روشن‌سازید. بعد آن را در ذهن مجسم کرده و همانجا آن را نگاه دارید. روی آن شدیداً کار کنید. به آن ایمان داشته باشید و به‌این فکر به‌قدری قوت ببخشید که به‌تدریج به‌واقعیت تبدیل شود.

نورمن وینسنت پیل

«مَد همیشه بر می‌گردد»

یکی از دوستان من تابلویی در دفتر خود نصب کرده است. تصویر قایقی بزرگ و قدیمی را نشان می‌دهد. دریا دچار جزر شده بود و قایق را سرگردان روی ساحل رها کرده بود.

هیچ چیز نومیدکننده‌تر از قایقی به‌گل مانده نیست.

نه می‌توان آن را هل داد و نه کشید. در پایین تابلو نوشته شده بود. «مد همیشه باز می‌گردد.»

روزی از او پرسیدم: «چرا این تصویر را بر روی دیوار دفترت نصب کرده‌ای؟»

گفت: «هنگامی که جوان بودم این تابلو را در فروشگاه عتیقه‌فروشی دیده بودم. آن زمان اوضاع به‌هیچ وجه خوب نبود. به‌قیمت کمی آن را خریدم زیرا خیلی ناامید بودم. ولی پیام آن تابلو مرا کمی امیدوار کرد.

هر زمانی که به‌آن نگاه می‌کنم امید می‌یابم. آن را نگه داشته‌ام تا به‌خود یادآوری کنم مشکلات می‌گذرند. طوفان می‌وزد و مَدّ برای همیشه دور نمی‌شود. بلکه دیر یا زود باز می‌گردد.

نورمن وینسنت پیل

«هزار دلیل»

وقتی زندگی صد دلیل برای گریه کردن به‌تو نشان می‌دهد، تو هزار دلیل برای خندیدن به‌او نشان بده.

نورمن وینسنت پیل

تیر





کشیش آمریکایی و از پیشتازان اولیه موج ادبیات موفقیت که تعالیم مذهبی را به‌شکل خلاقانه‌ای با مباحث مربوط به‌روان‌شناسی رشد شخصی تلفیق کرده است.

کاترین پاندر



رییس پیشین شورای روان‌شناسی کمیته المپیک آمریکا و از سخنرانان و نویسندگان مطالب الهام‌بخش.

دنیس ویتلی

اول تیر

«قدرت عشق»

اگر می‌خواهید به‌هر چه دست می‌زنید طلا شود
و در همهٔ امور زندگی کامیاب شوید
لبریز از عشق و محبت باشید.

کاترین پاندر

دوم تیر

«قدرت اندیشه»

اندیشه‌هایی که پیش از این در سرتان می‌گذشت
امروزِ شما را آفرید
اندیشه‌هایی که امروز در سرتان می‌گذرد نیز
فردای شما را می‌آفرینند.

کاترین پاندر

سوم تیر

«رابطهٔ خوشبختی با شجاعت»

لذتی که از زندگی حاصل می‌کنید تناسب مستقیمی با شجاعت‌تان دارد.

کاترین پاندر

چهارم تیر

«درآمد ثابت»

بسیاری از افراد مانع روند امور مالی می‌شوند چرا که دارایی را به‌شکلی ثابت می‌پندارند. هرگز نگویید که شما از «درآمد ثابتی» برخوردارید.

این عبارت دیدهٔ دل را به‌سوی مسیرهای جدید درآمد می‌بندد.

کاترین پاندر

پنجم تیر

«مادیات چیست؟»

مادیات هدیه خداست که برای
نیکویی بی‌انتهای انسان به‌او عطا شده است.

کاترین پاندر

ششم تیر

«قدرت کلام»

اگر مدام دربارهٔ شکست صحبت می‌کنید بگذارید به‌شما بگویم که در آسمان و زمین قدرتی نیست که بتواند به‌دادِ شما برسد و یاری‌تان کند. اما اگر مدام دربارهٔ توانگری و کامیابی صحبت کنید، باز هم بگذارید به‌شما بگویم که در آسمان و زمین قدرتی نیست که بتواند جلوی توانگری و کامیابی شما را بگیرد.

کاترین پاندر

هفتم تیر

«بهشت در انتظار توست»

بهشت یعنی هماهنگی و صلح و آرامش و آشتی با خودتان و همنوعانتان و آفریدگارتان.

هرگاه در این هماهنگی و آرامش باشید، ذهناً در بهشت به‌سر می‌برید و جسماً نیز هم‌اکنون و همین جا تندرستی کامل را متجلی می‌سازید.

کاترین پاندر

هشتم تیر

«بزرگ خواستن»

از خدا چیزهای بزرگ بخواهید
تا چیزهای بزرگ بستانید.

کاترین پاندر

نوم تیر

«دشمنی»

هرگز با این اندیشه که در گوشه‌ای از جهان دشمنی دارید
سر به‌بالین نگذارید.

کاترین پاندر

دهم تیر

«فرشتهٔ عشق»

معیار خدا برای سنجش روح‌ها
میزان توانایی آنها در خرسند ساختنِ
بهترین فرشته‌اش یعنی عشق است.

کاترین پاندر

یازدهم تیر

«آرزو چیست؟»

آرزو دستِ نوازشگر خداست که درِ ذهنتان را می‌کوبد تا موهبتی عظیم‌تر را به‌شما ببخشاید هنگامی که دلتان از آرزویی ژرف لبریز است، نشانهٔ آن است که پیشاپیش برای شما مهیا شده و منتظر است تا آن را باز شناسید و بپذیرید.

کاترین پاندر

دوازدهم تیر

«چرا دعا مستجاب نمی‌شود؟»

وقتی به‌نظر می‌رسد که دعاهایتان اجابت نشده‌اند اگر شیوهٔ دعا کردنتان را بررسی کنید، به‌احتمال درمی‌یابید که هیچ‌گاه در مرحلهٔ آرامش قرار نگرفته‌اید، هیچ‌گاه مشکل یا شرایط نگران‌کننده‌تان را به‌هنگام دعا کردن به‌خدا نسپرده‌اید. فقط سعی کرده‌اید که به‌شیوه‌ای برانگیخته دعا کنید و فقط به‌آن چسبیده‌اید.

کاترین پاندر

سیزدهم تیر

«مدت زمان اجابت»

برای شما قوت قلب است اگر بدانید که بزرگان معنوی، مانند ابراهیم و اسحاق مجبور شده‌اند مدتی، بیست تا بیست و پنج سال منتظر بمانند تا برخی از خواسته‌هاشان اجابت شوند. ابراهیم بیست و پنج سال برای تولد پسرش چشم انتظار ماند. در آن هنگام فهمید که تأخیر خداوند به‌منزلهٔ انکار نبود و همان‌طور که خداوند عهد بست در وقت مناسب و به‌شیوهٔ مناسب دعایش را اجابت کرد.

کاترین پاندر

چهاردهم تیر

«زندگی پیانوست»

زندگی مثل نواختن پیانوست
همان چیزی را می‌شنوی که می‌نوازی.

کاترین پاندر

پانزدهم تیر

«یک پند»

اگر جلوی اشتباهایتان را نگیرید
آنها جلوی شما را خواهند گرفت.

دنیس ویتلی

شانزدهم تیر

«به‌کجا می‌رویم؟»

کسی را که در مورد آینده‌اش رؤیایی ندارد به‌من نشان دهید تا من کسی را نشانتان دهم که نمی‌داند به‌کجا می‌رود.

دنیس ویتلی

«چگونه دیدن»

مهم نیست چه می‌بینیم، مهم آن است که چگونه می‌بینیم.

دنیس ویتلی

«شایستهٔ الگو بودن»

اگر بخواهیم فقط یک قانون برای رهبری بنویسیم چنین است:

طوری رفتار نمایید که شایستهٔ تقلید فرزندان و اطرافیان خود باشید.

دنیس ویتلی

نوزدهم تیر

«صداقت»

زندگی مانند زمینی است که تازه بر آن برف نشسته است. تک‌تک گام‌ها نشان خواهد داد که کجا را برای راه رفتن انتخاب کرده‌اید و هرگز نمی‌توانید جای گام‌هایتان را بپوشانید.

«صداقت» نیز بدین‌گونه است. شما یا صادق هستید یا نیستید، هیچ راه میانه‌ای وجود ندارد. هیچ صداقت نسبی وجود ندارد. بزرگان راجع به‌شعار بالا صحبت نمی‌کنند، بلکه در زندگی به‌آن عمل می‌نمایند.

دنیس ویتلی

بیستم تیر

«آنچه هستید و آنچه دارید»

ثروت نه تنها آن چیزی است که دارید
بلکه آن چیزی است که هستید.

دنیس ویتلی

«یک معما»

ممکن است مرا بشناسید
من همراه همیشگی شما هستم
من بهترین یار و سنگین‌ترین بار شما هستم
من شما را به‌پیش یا عقب می‌رانم.
من فرمانبر شما هستم
من به‌آسانی اداره می‌شوم فقط باید با من قاطع باشید
دقیقاً به‌من نشان دهید که می‌خواهید چگونه انجام شود.
و پس از یکی دوبار تکرار
خود به‌خود انجامش خواهم داد
من خدمت‌گذار همهٔ مردان و زنان بزرگ هستم
و البته خدمت‌گذار همهٔ شکست‌خورده‌ها نیز هم.
ممکن است مرا برای سازندگی یا
برای تخریب به‌کار اندازید
با من راحت و سهل باشید تا به‌راحتی تخریب‌تان کنم
و با من قاطع باشید تا دنیا را به‌زیر پایتان بیاورم
من که هستم؟
من عادتم!

دنیس ویتلی

بیست و سوم تیر

«آمادگی شرط پیروزی»

دوِ کوتاه یکصد متر المپیک کمتر از ده ثانیه طول می‌کشد، اما دونده‌ها چقدر برای آن ده ثانیه تمرین کرده‌اند؟ ورزشکاران عملاً سال‌ها را صرف آمادگی برای چند ثانیه تلاش چشمگیر می‌کنند.

متوسط یک معامله از طریق تلفن ده دقیقه است. چقدر تجربه و دانش فنی لازم است تا آن فروش انجام بشود؟اگر مایلید پیروز شوید، باید آماده باشید ...

دنیس ویتلی

بیست و چهارم تیر

«با تمرین مشهور می‌شوید»

ویولونیست جوانی از اتوبوس پیاده شد، و از پلیس نیویورکی پرسید:

«ممکن است بگویید چگونه می‌توانم به‌تالار کارنگی بروم؟»

پاسخ داد: «با تمرین.»

دنیس ویتلی

«شرافت کاری»

اصل اول شرافت، دفاع از باورهای خود در برابر فشارهای عظیم اجتماعی است.

آن روز برای پرستاری تازه‌کار، اولین روزی بود که در اتاق جراحی با گروه پزشکی کار می‌کرد. پرستار مسئول تدارک همهٔ وسایل و مواد لازم برای اتاق جراحی بود. بنابراین مطمئن می‌شد که قبل از اتمام جراحی و دوختن بخیه‌ها همه چیز مرتب است. در پایان عمل، پرستار به‌جراح گفت که او تنها یازده گاز استریل را از بدن بیمار بیرون آورده است و ادامه داد ما دوازده گاز استریل استفاده کردیم، باید گاز آخری را پیدا کنیم. جراح با ترشرویی گفت: «مسئولیت آن را به‌عهده می‌گیرم.» لطفاً بخیه بزنید. پرستار دوباره گفت: «نه، نباید اجازه بخیه زدن بدهید. به‌بیمار فکر کنید!»

جراح پای خود را بلند کرد و گاز دیگری در زیر پای او نمایان شد. او لبخندزنان به‌پرستار گفت: «کار شما عالی بود. شما چه اینجا و چه در هر بیمارستان دیگری که باشید موفق خواهید بود.»

این نوعی شرافت در عدم تمکین دیگران
توسط افراد خودرهبر است. هرگاه مطمئن
هستید عقب‌نشینی نکنید.

دنیس ویتلی

«اعتبار»

به‌هر کسی به‌اندازه‌ای امتیاز داده می‌شود که حقیقتاً از آن میزان اعتبار و امتیاز برخوردار باشد.

دیوید اوگیلوی بنیان‌گزار شرکت «اوگیلوی و ماتر» این نکته را به‌خوبی برای مدیران تازه منصوب شده‌اش روشن ساخت.

او برای تک تک آنها یک عروسک روسی مشهور به‌نام «ماتر یوشکا» را که پنج عروسک کوچکتر به‌ترتیب در دل آن جا گرفته بود فرستاد. پیام او به‌این مدیران جدید در کوچکترین عروسک قرار داشت: «اگر افرادی را استخدام کنیم که از ما کوچکتر هستند، به‌شرکت کوتوله‌ها تبدیل خواهیم شد. اما اگر افرادی را استخدام کنیم که از ما بزرگتر باشند، به‌شرکت غول‌ها تبدیل می‌گردیم.»

انسان نیز مثل این شرکت هر اندازه که صفات اخلاقی قابل اعتماد و احترام کسب نموده و شرافتمندانه به‌زندگی شخصی و شغلی خود مشغول باشد به‌همان میزان در زندگی اعتبار کسب می‌نماید و اگر صفات ضعیف شخصیتی به‌خود جذب کند بی‌اعتبار خواهد شد.

دنیس ویتلی

«از درون پُر شوید»

وینستون چرچیل، نخست‌وزیر پیشین انگلستان، جملهٔ معروفی دارد:

«یک کیسهٔ خالی را نمی‌توان ایستاده نگه داشت.»

در زندگی دو راه پیش رو دارید: اول آنکه با خود بیندیشید که هرگز نمی‌توانید سر خود را راست نگاه دارید و به‌خود افتخار کنید و بگویید: من ارزشمند و محترم هستم.

دیگر آنکه راه و روش زندگی خود را تغییر داده و به‌سوی بهترین شدن گام بر دارید.

دنیس ویتلی

سی‌ام تیر

«شرط بُرد»

تا کسی شروع‌کننده نباشد
برنده نیز نخواهد بود.

دنیس ویتلی

سی و یکم تیر

«مزیت جهل پویا»

آنچه یک انسان برای خلاقیت و رهبری بیش از همه نیاز دارد «جهل پویا» است. یعنی توانایی کنار گذاشتن آنچه که می‌داند، تا بتواند بدون تعصب، قدرت درک و پذیرش دیدگاه و نظرات دیگران را داشته باشد.

اگر ذهن ما به‌حال خود گذاشته شود تمایل دارد جهان را به‌صورت الگوهای آشنا با باورهای قبلی خود ببیند.

دنیس ویتلی







نویسندهٔ کتاب‌های پُرفروشِ «جنبش خودیاری» و مؤسس خانه هِی.

او که دههٔ هشتاد زندگی خود را سپری می‌کند همچنان به‌فعالیت در زمینهٔ سلامت و بهداشت ذهن و جسم مشغول است.

لوئیز هِی



نویسندهٔ آمریکایی متولد «۱۹۳۶». وی خود را از نوادگان سباستیان باخ موسیقیدان بزرگ می‌داند.

او که خلبان پروازهای نمایشی است در ۱۹۷۰ با کتاب «جاناتان مرغ دریایی» به‌شهرت جهانی رسید.

ریچارد باخ

اول مرداد

«قدرت در مسئولیت‌پذیری است»

مسئولیت‌پذیری و احساسِ تعهد، نیرویی به‌ما می‌دهد که زندگی‌مان را دگرگون می‌سازد.

اگر نقش افراد مصدوم و قربانی‌شده را بازی کنیم از نیرویمان در جهت ناامیدی و درماندگی استفاده‌کرده‌ایم. اگر تصمیم بگیریم مسئولیت‌پذیر باشیم، وقت خود را بیهوده صرف سرزنش و ملامت افراد و چیزهای اطراف‌مان نخواهیم کرد.

لوئیز هی

دوم مرداد

«اقتدار»

اقتدار ما آنجاست که مسئولیت زندگی‌مان را به‌عهده بگیریم.

لوئیز هی

سوم مرداد

«نسخه‌ای برای صلح جهانی»

به‌نظر من یک نسخهٔ خوب برای صلح و امنیت جهانی این است: داشتن صلح و آرامش در درون خودمان.

لوئیز هی

چهارم مرداد

«عقاید دیگران»

بخشی از پذیرش خود، رها کردن عقاید دیگران است.

لوئیز هی

پنجم مرداد

«تاج سلامتی»

سلامتی تاجی است بر سر انسان سالم
که فقط یک بیمار آن را می‌بیند.

لوئیز هی

ششم مرداد

«گنج»

به‌سال‌هایی که در پیش رو دارید
مانند یک گنجینهٔ ارزشمند نگاه کنید.

لوئیز هی

هفتم مرداد

«بازیگر یا بازیچه!»

اگر بازیگر زندگی خود نباشی
بازیچهٔ آن می‌شوی.

لوئیز هی

هشتم مرداد

«خود تأییدی»

هر چه می‌خواهد پیش بیاید
هرکس هر چه می‌خواهد به‌شما بگوید
و هرکس هر چه می‌خواهد در حق شما بکند
به‌رغم اینها، تنها کاری که لازم است بکنید
ادامه دادن به‌این است که: «من خود را تأیید می‌کنم. من خود را تأیید می‌کنم، من خود را تأیید می‌کنم.»

لوئیز هی

نهم مرداد

«چه کسی را باید بخشید؟»

آن کسی که باید او را ببخشید خودتان هستید
نه کسی دیگر.

لوئیز هی

دهم مرداد

«روند آموزش»

هنگامی که کودک سرگرم آموختن، راه رفتن یا حرف زدن است تشویقش می‌کنیم و برای هر پیشرفت کوچک تحسینش می‌کنیم کودک به‌وجد در می‌آید و می‌کوشد که بهتر آن را انجام دهد. آیا به‌هنگام آموزش چیزی تازه، خود را به‌همین شیوه تشویق می‌کنید؟ یا اینکه با گفتن کلماتی نظیر احمق یلاست و پا چلفتی یا «شکست‌خورده» فراگیری خود را دشوارتر می‌نمایید؟

لوئیز هی

یازدهم مرداد

«پلهٔ موفقیت»

پله‌های موفقیت را بالا بروید
وگرنه پلهٔ موفقیت دیگران می‌شوید.

لوئیز هی

دوازدهم مرداد

«هویت»

بخشودن و رها کردن کسانی که شما را آزرده می‌کنند، یعنی از هویت‌مان به‌منزلهٔ فردی که آزرده شده است، رها شویم. این عمل به‌ما اجازه می‌دهد که از چرخهٔ غیرضروری درد، خشم و انتقام متقابل که ما را در اسارت رنجمان نگاه می‌دارد، آزاد شویم.

لوئیز هی

«غذایی به‌نام فکر»

خود را در کافه تریا یا بوفهٔ هتلی بسیار عالی مجسم کنید که به‌جای انواع ظروف غذا، ظروف اندیشه‌ها را چیده‌اند.

آن اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که می‌خواهید و دوست می‌دارید، زیرا این اندیشه‌ها تجربه‌های آیندهٔ شما را خواهند آفرید. اکنون اگر اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که مشکل و رنج می‌آفرینند، احمقانه است. مانند انتخاب غذایی است که هیچ‌گاه با مزاج شما سازگار نیست و بیمارتان می‌کند.

شاید یکی دوبار غذای نادرست را انتخاب کنیم اما به‌محض اینکه دریابیم چه غذاهایی ناراحتمان می‌کند دیگر به‌آنها لب نمی‌زنیم.

اندیشه‌ها نیز همین‌گونه‌اند. بیایید از اندیشه‌هایی که مشکل و رنج می‌آفرینند دوری گزینیم.

لوئیز هی

چهاردهم مرداد

«مرده کیست؟»

مردگان کسانی هستند
که رؤیاهایشان مرده است.

لوئیز هی

پانزدهم مرداد

«دوست داشتنی»

با خود به‌شیوه‌ای ویژه رفتار کنید، گویی که دوست داشتنی هستید. هفته‌ای یک‌بار با خودتان قرار بگذارید. به‌رستوران، سینما یا موزه بروید یا به‌ورزش مورد علاقه‌تان بپردازید. برای این قرارتان مهیا شوید. بهترین غذا را میل کنید. زیباترین لباس‌تان را بپوشید.

لوئیز هی

«تنها یک رابطه وجود دارد»

پایدارترین روابط من، رابطه‌ام باخویشتن است. روابط دیگر می‌آیند و می‌روند. حتی ازدواج‌هایی که تا زمان مرگ پایدار می‌مانند، سرانجام به پایان می‌رسند. تنها فردی که من می‌توانم همیشه با او باشم، خودم هستم بنابراین، این رابطه چگونه است؟ آیا وقتی صبح از خواب بیدارمی‌شوم، از دیدن خودم خوشحال و مسرورمی‌گردم؟ آیا من فردی هستم که دوست دارم با وی باشم؟ آیا من از افکار خودم لذت می‌برم؟ آیا من جسمم رادوست دارم؟

لوئیز هی

هفدهم مرداد

«به‌دنبال نیمهٔ دیگر وجود»

اگر شما انتظار دارید که دیگری زندگی‌تان را مرتب کند یا «نیمهٔ بهتر» شما باشد، خودتان را برای شکست خوردن تنظیم می‌کنید.

شما باید پیش از آنکه به‌رابطه‌ای وارد شوید، حقیقتاً از آن کسی که هستید خوشحال و خشنود باشید. شما باید آنقدر راضی و خشنود باشید که حتی برای خوشحال شدن به‌رابطه‌ای نیاز نداشته باشید.

لوئیز هی

هجدهم مرداد

«تواضع»

باید در مقابل همه تواضع داشته باشیم. هرکس برای خودش آدمی منحصر به‌فرد است، و مانند یک جام درخشان، محتوی تجربیات خاص خودش.

اگر خودم را بالاتر از دیگران بگیرم، نمی‌توانند از دانش خود درون جام من بریزند. اما اگر خودم را پایین‌تر از آنها بگیرم، دانش آنها خود به‌خود به‌جام من می‌ریزد، بر اثر نوعی جاذبهٔ معنوی.

لوئیز هی

نوزدهم مرداد

«مرده و مترسک»

به‌مترسک‌ها نمرهٔ خلاقیت نمی‌دهند

و

به‌مرده‌ها امتیاز متفاوت بودن.

لوئیز هی

بیستم مرداد

«نشانهٔ دوست نداشتن خود»

خود را بی‌ارزش پنداشتن یکی از نشانه‌های آن است

که خود را دوست نداریم.

لوئیز هی

بیست و یکم مرداد

«بازتاب»

هر کسی بازتابی از خود ماست و آنچه را که در دیگری می‌بینیم،
در خودمان می‌بینیم.

لوئیز هی

بیست و دوم مرداد

«پیشگویی»

«امید»
آگاه است به‌حضور
رویدادهای نیک
پیش از آنکه
در آستانهٔ در ظاهر شوند

ریچارد باخ

بیست و سوم مرداد

«آیین دوست‌یابی»

برای یافتن یک دوست خوب یک چشم خود را باید بست
و برای نگه داشتن او هر دو چشم را.

ریچارد باخ

بیست و چهارم مرداد

«نتیجه مهم نیست»

وقتی براساس
متعالی‌ترین اصول، زندگی می‌کنی
نتیجه بازی مهم نیست
هرچه باشد
درست است.

ریچارد باخ

«پیامد»

زندگی ناگزیرت نمی‌کند
ثابت‌قدم، بی‌رحم، صبور، مفید، خشمگین،
منطقی، بی‌فکر، دوست‌داشتنی، عجول،
آزاداندیش، عصبی، محتاط، سخت‌گیر، بردبار،
ولخرج، ثروتمند، مظلوم، موقر، بیمار، ملاحظه‌کار،
بامزه، خرفت، سالم، حریص، زیبا، تنبل،
حساس، ابله، دست و دل باز، در تنگنا، صمیمی،
خوش‌گذران، سخت‌کوش، فریب‌کار، خردمند،
بوالهوس، عاقل، خودخواه، مهربان، فداکار،
باشی ...
اما ناگزیرت می‌کند پیامد
گزینه‌هایت را بپذیری.

ریچارد باخ

بیست و ششم مرداد

«موهبت و مصیبت»

مصیبتی نیست که نتواند موهبت شود
موهبتی نیست که نتواند مصیبت شود

ریچارد باخ

بیست و هفتم مرداد

«رهاورد»

هر دردسری رهاوردی دارد
دنبال دردسری
چون نیازمند رهاوردش هستی

ریچارد باخ

بیست و هشتم مرداد

«آزمون»

آزمون تشخیص پایان رسالتت
بر این کرهٔ خاکی؛
«زنده‌ای؟ پس کار تمام نشده.»

ریچارد باخ

بیست و نهم مرداد

«سئوال»

عمرت را داده‌ای
تا آنی شوی
که اکنون هستی
ارزشش را داشت؟

ریچارد باخ

سی‌ام مرداد

«چرا جواب نمی‌گیریم؟»

مهمترین دلیلی
که به‌پاسخ‌هایت دست نمی‌یابی
این است که
پرسشی نپرسیده‌ای ...

ریچارد باخ

سی و یکم مرداد

«کوشش»

آرزویی در سر نمی‌شکفد
جز آنکه توان بر آوردنش نیز
به‌تو ارزانی شده باشد
آرزومند را اما،
کوشش‌ها باید.

ریچارد باخ







جی. پی. واسوانی

دادا جی. پی واسوانی در اگوست ۱۹۱۸ در حیدرآباد هندوستان زاده شد. او تحصیلات عالی خود را در کالج سندکراچی با موفقیت گذراند و از آن پس به‌پیروی از استاد معنوی خود ساد و تی. ال. واسوانی ــ عمویش ــ به‌آیین عشق دل گماشت. در حال حاضر این شیدای عشق به‌همهٔ کشورهای دنیا سفر می‌کند تا عشق و آرامش و یگانگی را به‌تمامی خلقت هستی نثار نماید.

اول شهریور

«شکست، شکست نیست»

باخت سر آغاز بُرد است.
طعم پیروزی نتیجهٔ خوشایند
شکست خوردن در برابر موانع است.
یک دانهٔ گندم بایدبر خاک بیفتد
و بمیرد تا رشد کند و به‌بار بنشیند،
وگرنه همان دانه باقی می‌ماند.

دوم شهریور

«آسیب‌زننده، اما تقویت‌کننده»

آنیتا کوچولو در حال یادگیری نواختن هارمونیکا بود. او هر روز یک درس خاص را تکرار می‌کرد، به‌طوری که خسته شده بود و انگشتانش درد می‌کرد. به‌همین دلیل به‌استادش شکایت کرد. استاد گفت: «می‌دانم که این تمرین‌ها انگشتان توَ را به‌درد می‌آورد، اما آنها را تقویت هم می‌کند».

آنیتا در پاسخ حکمتی عمیق را بر زبان آورد: «استاد، به‌نظر می‌رسد هر چیزی که تقویت‌کننده است، آسیب‌زننده هم هست».

سوم شهریور

«استادی به‌نام مشکل»

کسی که می‌کوشد از یک مشکل فرار کند، دیر یا زود گرفتار مشکل بزرگتری می‌شود، این قانون زندگی است! هیچ مشکلی بدون هدف نصیب ما نمی‌شود.

هر مشکل یک استاد است، هر دشواری، درسی را که نیاز داریم بیاموزیم به‌ما می‌آموزد. در حقیقت پیش از آنکه مشکل بر ما نازل شود، توان مقابله با آن به‌ما داده شده است. هیچ مشکلی بیش از توان تحمل ما نیست.

چهارم شهریور

«راز جوانی»

زن سالخورده‌ای به‌من گفت:

«من جوانی هشتاد ساله هستم.»

پرسیدم:

«راز جوانی‌ات در چیست؟»

گفت: «امیدهایم را از دست نداده‌ام.»

پنجم شهریور

«کس بی‌کسان باش»

همچون رحمتی برای دیگران باشید، هر اندازه که به‌دور از خودپسندی باشید، به‌همان اندازه وسعت قلب پیدا می‌کنید.

اگر خداوند به‌شما ثروت، دارایی، مقاوم و قدرت عطاکرده است برای آن است که شما نیز بتوانید این موهبت‌ها را به‌دیگران ببخشید. گرفتن، بدون بخشیدن انسان‌ها را دل‌زده از نعمت‌ها، مغرور و خودخواه می‌کند.

ششم شهریور

«زندگی در سلول»

آنانکه بر روی زمین زندگی خودخواهانه‌ای را سپری می‌کنند، آنهایی که به‌دیگران آسیب می‌رسانند تا خود سود اندکی ببرند، هنگامی که به‌آن‌سو، به‌جهان دیگر سفر کنند، درمی‌یابند که خود را در سلولی بسیار کوچک و تاریک زندانی کرده بودند. از اینرو به‌دور از خودپسندی زندگی کنید!

هفتم شهریور

«مرا بشوی»

بسیاری از مردم احساس می‌کنند چنان پلید و گناهکارند که نمی‌توانند به‌خدا نزدیک شوند. اما خدا همچون مادر ماست.

اگر کودکی در چاله‌ای بیفتد و سراپا آلوده شود، چه خواهد کرد؟ نزد مادرش می‌رود و می‌گوید: «مادر! من کثیف شده‌ام. مرا بشوی و تمیز کن!»

هشتم شهریور

«چهار پاسخ»

خداوند چهار پاسخ برای دعاهای ما دارد. نخستین پاسخ او مثبت است. یعنی خواست ما را اجابت می‌کند. اما گاهی هم خدا نه می‌گوید. سومین پاسخ «منتظر باش» است و چهارمین پاسخ «اما چیز بهتری برایت هست!»

کریستف کلمب به‌دنبال یافتن راهی کوتاه به‌هند، قارهٔ آمریکا را کشف کرد. او نخست دعا کرده بود تا موفق شود این راه را پیدا کند. اما دعایش پاسخ بهتری دریافت کرد. کلمب قارهٔ آمریکا را کشف کرد.

نهم شهریور

«فضیلت عیب‌پوشی»

یکی از ادیبان بزرگ ایرانی گفته است: «اگر شخصی نُه فضیلت و یک عیب داشت، به نُه فضیلت او بیندیشید و یک عیب او را فراموش کنید و اگر کسی نُه عیب داشت و یک فضیلت نُه عیب او را فراموش کنید و به‌یک فضیلت او بیندیشید.

دهم شهریور

«مقایسه عشق و نفرت»

«عشق» تلسکوپ است
«نفرت» میکروسکوپ.

یازدهم شهریور

«درآمد»

اگر در ازای هر کلام پُرمهر و دلنشینی که به‌زبان می‌آورید، دو سکه به‌شما می‌دادند.

و در ازای هر کلام آزاردهنده و بی‌محبتی که ابراز می‌کنید یک سکه از شما می‌گرفتند درآمد خالص روزانه‌تان چقدر می‌شد؟

دوازدهم شهریور

«طول یا عرض عمر»

طول عمر شما اهمیت کمتری دارد از کارهایی که در این زمان کوتاه به‌انجام می‌رسانید.

سیزدهم شهریور

«نقص»

بزرگترین نقص
دیدن نقص دیگران
و فراموش کردن نقص خود است.

چهاردهم شهریور

«در مورد چه دعا کنیم؟»

دعا نکنیم که بارهایمان سبک شوند
دعا کنیم تا شانه‌هایمان قوی‌تر شوند

«دیگران را سبک‌بار کنیم»

در جادهٔ زندگی افراد فراوانی را می‌بینیم که
بارهای سنگین را بر دوش می‌کشند
و این بارها، بارهای فیزیکی نیستند.
افراد بسیاری هستند که بارهای
ترس، نگرانی، اضطراب، افسردگی و
احساس گناه را با خود حمل می‌کنند.
بیایید هر کاری را که می‌توانیم برای
سبک کردن بار آنها انجام دهیم.

«توقع و انتظار نداشته باشید»

کسی می‌گفت: «من چیزهای زیادی بخشیدم و در عوض فقط یک نگاه توهین‌آمیز دریافت کردم».

بیایید به‌فرد ندهیم. به‌شخص ندهیم، بلکه آن شخص را به‌عنوان تصویری از خدا بدانیم و آنچه را که به‌او می‌دهیم به‌خدا بدهیم. آن شخص فقط مانند یک صندوق پست است. وقتی که نامه‌ای را پست می‌کنید مهم نیست که صندوق پست کهنه است یا نو. فقط نامه را در آن می‌اندازید و اطمینان دارید که نامه به‌مقصد خواهد رسید. مقصد ما خدا است. با چنین اعتقادی ببخشید و بدهید آنگاه متبرک خواهید شد.

«چه می‌توانیم چه نمی‌توانیم»

همهٔ ما نمی‌توانیم دانشمند، هنرمند یا استادی برجسته باشیم.

اما همهٔ ما می‌توانیم همچون برکتی برای اطرافیان خود باشیم.

«تقاضای بچه‌گانه»

تقاضا برای چیزی کمتر از خدا به‌نظر بچه‌گانه می‌رسد. هنگام دعا که رو به‌خدا می‌کنم هرگز نمی‌توانم از او چیزهای دنیایی یا آسایش بخواهم، زیرا در آن لحظات هیچ چیز بهتر و برتر از عشق او نیست. پس از خدا می‌خواهم که خودش را به‌من بدهد. «وقتی که او از آنِ من است، هر آنچه دارد به‌من تعلق می‌گیرد، پس دیگر بی‌نیاز هستم!»

نوزدهم شهریور

«به‌چیزی تبدیل می‌شوید که دوستش دارید»

هرکس به‌چیزی تبدیل می‌شود
که به‌آن عشق می‌ورزد.
اگر سنگی را دوست داشته باشد، سنگ می‌شود.
اگر هدفی را دوست داشته باشد،
به‌آن هدف تبدیل می‌شود.
اگر به‌فردی عشق بورزد، آن فرد می‌شود.
واگر به‌خدا عشق بورزد، خدایی می‌شود.
اینک انتخاب با خود شماست.

بیستم شهریور

«کوتاه‌ترین راه»

راه‌های بی‌شماری به‌سوی خدا وجود دارد
اما مطمئن‌ترین و کوتاه‌ترین راه
راهِ عشق است.

«گربهٔ شمع به‌دست»

زن جوانی گربه‌اش را تعلیم داده بود تا هنگام شام خوردن او، شمعدانی در دست بگیرد. گربه که این کار را به‌خوبی یاد گرفته بود موجب رضایت زن شد. بنابراین او تصمیم گرفت یک شب دوستانش را برای شام به‌خانهٔ خود دعوت کند تا گربهٔ هنرمند خود را به آنها نشان دهد.

وقتی که میز شام چیده شد گربه روی میز پرید و شمعدان را در دست گرفت.

یکی‌از دوستان زن برای آنکه گربه را از این کار باز دارد مقداری غذا در برابر گربه قرار داد. اما گربه نسبت به‌غذا بی‌اعتنا بود.

یکی از مهمان‌ها تکه گوشتی جلوی گربه گرفت، ولی باز هم گربه حرکتی نکرد. عاقبت یکی از مهمان‌ها جعبه‌ای را روی میز گذاشت و در آن را باز کرد.

موشی زنده از جعبه بیرون پرید، گربه شمعدان را انداخت و به‌تعقیب موش پرداخت. ما هم مثل آن گربه هستیم. به‌نظر انسان‌های با فضیلتی می‌رسیم، اما به‌محض رسیدن به‌لذایذ زندگی، به‌دنبال آنها می‌دویم و هر چیز دیگری را فراموش می‌کنیم و اعتبار، آبرو و غرورمان را از خاطر می‌بریم.

بیست و دوم شهریور

«شرط دینداری»

من افراد زیادی را دیده‌ام که برای اثبات برتری دین خود به‌دیگران، حاضر به‌انجام هر کاری هستند.

آنها بحث و جدل‌های طولانی به‌راه می‌اندازند. حتی حاضرند برای این بحث بجنگند و بمیرند.

اما افراد معدودی را دیده‌ام که برای دین خود و مطابق با آن زندگی می‌کنند و گواه عمل به‌آموزش‌های دین، در زندگی روزمره هستند.

بیست و سوم شهریور

«دوستی با مرگ»

همهٔ ما با بلیط برگشت به‌این دنیا آمده‌ایم. تاریخ برگشت ما روی بلیط نوشته شده است. اما قادر به‌خواندن آن نیستیم.

نمی‌دانیم مرگ چه هنگام و کجا به‌سراغمان خواهد آمد و جسم ما را مطالبه خواهد کرد اما می‌دانیم هر روزی که می‌گذرد به‌روز مرگ نزدیک‌تر می‌شویم. بنابراین دلم می‌خواهد که با مرگ دوست شوید. وقتی که با مرگ دوست شویم، دیگر از آن نمی‌ترسیم و در مواجهه با آن لبخند می‌زنیم.

بیست و چهارم شهریور

«ذهن کوچک، ذهن شریف»

اگر موضوعات کوچک شما را می‌رنجانند
ذهنتان هنوز کوچک است.
ذهن‌های شریف و عالی
تحت تأثیر وقایع کوچک قرار نمی‌گیرند.

بیست و پنجم شهریور

«راز شادی حیوانات»

حیوانات عموماً شادتر از انسان‌ها هستند
زیرا از آنچه دیگران دربارهٔ آنها می‌گویند
و می‌اندیشند، کاملاً ناآگاه هستند.

بیست و ششم شهریور

«پیشکشی به‌او»

نیکی کنید هر چند که به‌نام دیگران ثبت شود نیکی شما در حقیقت پیشکشی به‌خداست و هیچ‌کس قادر نیست خدا را فریب دهد.

بیست و هفتم شهریور

«مقام تسلیم»

تنهٔ درخت به‌تنهایی حرکت نمی‌کند
اما رود می‌تواند آن را به‌آن کران برساند
بگذاریم که تنهٔ درخت،
خود را به‌جریان آب تسلیم کند
فیض خدا رودی است که جریان دارد
بگذاریم انسان هر اندازه هم از گناه
اشباع شده است، خود را به‌او تسلیم کند و سرانجام
خدا، خود عابدش را به‌آن کرانه خواهد رساند.

بیست و هشتم شهریور

«یک راز»

با هر قدمی که در راه رسیدن به‌خدا برمی‌داریم، خدا یکصد قدم به‌ما نزدیک‌تر می‌شود، از این روست هنگامی که فکر می‌کنیم در جستجوی خدا هستیم، در حقیقت این خداست که در جستجوی ماست.

بیست و نهم شهریور

«سئوالی که هر روز باید پرسید»

هر روز مدتی را در سکوت بگذرانید
و از خود بپرسید: «من کیستم؟
هدف از به‌دنیا آمدنم چیست؟
به‌کجا می‌روم؟
آیا از هدف دور شده‌ام
یا به‌آن نزدیک می‌شوم؟»

سی‌ام شهریور

«طریقهٔ گشایش قلب»

هر اندازه که از نفس عاری می‌شوید
به‌همان اندازه قلبتان
گشوده می‌شود.

سی و یکم شهریور

«زمان دگرگونی اکنون است»

می‌گویند که ما فقط یک‌بار از دنیا می‌گذریم، بنابراین بیایید هر کار نیکی که می‌توانیم انجام دهیم و هر اندازه که در توان ماست به‌همنوعان خود مهربانی کنیم.

بیایید هم‌اکنون این دگرگونی را در خود آغاز کنیم و آن را به‌آینده واگذار نکنیم. بیایید از کنار نیازمندان بی‌تفاوت نگذریم، شاید که دیگر آنها را نبینیم و فرصت از دست برود.







دکتر لئوبوسکالیا از اهالی کالیفرنیا است «ایتالیاییالاصل» استاد تعلیم و تربیت در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی است.

سال‌ها دوره‌ای به‌نام عشق را تدریس کرده است که اقبال عالی یافته است.

لئوفلیچه بوسکالیا





زیگ‌زیگلار که غولِ انگیزش در آمریکاست، از مؤلفان بزرگ کتاب‌های انگیزش است که آثارش جزو پُرفروش‌ترین کتاب‌هاست.

زیگ زیگلار

اول مهر

«سئوال صحیح»

وقت گرانبهای خود را صرف این پرسش نکنید که «چرا جهان بهتر از این نیست؟»

این کار فقط اتلاف وقت است.

سئوالی که باید کرد این است که، «چگونه می‌توانم آن را بهتر کنم؟»

برای این سئوال جوابی وجود دارد.

لئوفلیچه بوسکالیا

دوم مهر

«بزرگترین گناه»

این بزرگترین گناه است
که چیزی را تجربه کنید
که کمتر از شأن شماست.

لئوفلیچه بوسکالیا

سوم مهر

«مهمترین وظیفهٔ شما»

مهمترین کار دنیا این است که خودتان را بزرگترین، والاترین، جالب‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین آدم دنیا کنید.

چون قرار است همین را به‌بچه‌هایتان و به‌کسانی که با آنها ملاقات می‌کنید، بدهید.

لئوفلیچه بوسکالیا

چهارم مهر

«کوچهٔ بن‌بست»

من نمی‌توانم یک کوچهٔ بن‌بست است.

لئوفلیچه بوسکالیا

«فراموش کردن»

از گذشت بهتر هم وجود دارد و آن فراموش کردن است. تا زمانی که خاطرهٔ رنجش و احساس اینکه به‌حقوق و احساس ما تجاوز شده است، در ما باقی می‌ماند و ما در زمهریر سرد صدمه‌ای که دیده‌ایم می‌لرزیم. گذشت واقعی در وجود ما اتفاق نیفتاده است.

شنیده‌ام که اگر فقط ببخشیم و فراموش نکنیم انگار «دریچه‌ای را دفن کرده‌ایم که دستگیره‌اش از خاک بیرون مانده است».

لئوفلیچه بوسکالیا

ششم مهر

«هدف زندگی»

شاید حق با «لئوراستین» بود که می‌گفت: هدف از زندگی فقط این است که به‌حسابت بیاورند. به‌تو اهمیت بدهند و زندگی کردنت، تغییری در دنیا به‌وجود بیاورد.

لئوفلیچه بوسکالیا

هفتم مهر

«خطر نکردن، خطر است»

بزرگترین خطر در زندگی خطر نکردن است. کسی که خطر نمی‌کند، کاری نمی‌کند، چیزی ندارد، چیزی نیست و چیزی نمی‌شود.

او ممکن است از زیان و رنج اجتناب کند، ولی نمی‌تواند یاد بگیرد و احساس کند و تغییر کند و رشد کند و دوست بدارد و زندگی کند.

لئوفلیچه بوسکالیا

«زندگی‌تان را نقاشی کنید»

نیکوس کازانتزاکیس می‌گوید: «شما قلموی خودتان را دارید، رنگ‌های خودتان را هم دارید، این شمایید که بهشت را ترسیم می‌کنید و وارد آن می‌شوید». زودتر دست به‌کار شوید! رنگ‌های نارنجی و زرشکی و آبی و ارغوانی را بردارید و سبز و زرد را در بهشت خود بکشید. همین الان این کار را بکنید.

لئوفلیچه بوسکالیا

«سنگ نوشته»

همیشه فکر می‌کنم، دوست دارم سنگِ روی قبری داشته باشم که بگوید: «در اینجا فلیچه لئوناردو بوسکالیا آرامیده که زنده مُرد» و آن جالب‌ترین سنگ قبر برای من می‌باشد. من می‌خواهم دایماً تحقیق کنم، می‌خواهم شخصی که سه هفته قبل بوده‌ام نباشم.

لئوفلیچه بوسکالیا

«بیان مرگ»

«مرگ» بزرگترین هم‌پیمان زندگی است.
مرگ به‌ما می‌گوید که زندگی را اکنون
و در همین لحظه باید زیست.
که فردا وهم و پنداری است که هرگز نمی‌آید.
می‌دانیم که برای ابد وقت نداریم
مرگ به‌ما می‌آموزد که نگاه کنیم و ببینیم
یاد می‌دهد آنهایی را که دوستشان داریم
همیشه به‌یک شکل نمی‌مانند.
ما دیگر به‌یکدیگر نگاه نمی‌کنیم
آنقدر مشغولیم که نمی‌توانیم دست نگه داریم و
همدیگر را ببینیم.
شما تا ابد در این دنیا نیستید و می‌دانید
همانی که صبح بوده‌اید نخواهید بود.

لئوفلیچه بوسکالیا

یازدهم مهر

«علامت بلوغ»

بهترین نشانهٔ «بلوغ»
توانایی ایجاد روابط بالنده
و پُر معنا و ماندگار است.

لئوفلیچه بوسکالیا

دوازدهم مهر

«هوش عاطفی»

باهوش بودن خوب است اما نه به‌اندازهٔ مهربان بودن.

لئوفلیچه بوسکالیا

سیزدهم مهر

«چگونه دیگران را بشناسیم؟»

برای اینکه مردم را همان‌طور که هستند ببینیم،
باید آنها را بی‌قید و شرط دوست بداریم.
در غیر این صورت آنها خود واقعی‌شان را به‌ما نشان نخواهند داد. در نتیجه ما هرگز آنها را نخواهیم شناخت.

لئوفلیچه بوسکالیا

چهاردهم مهر

«آخرین لحظه کدام است؟»

برای هر دقیقه در زندگی
ارزش قایل شوید
مانند اینکه این آخرین لحظهٔ
عمر شما می‌باشد،
چون احتمال دارد اینطور هم باشد.

لئوفلیچه بوسکالیا

«مردگان زنده»

اگر مفید بودن
وجه تمایز موجود مرده و زنده است،
پس چقدر آدم مرده
در دنیا در رفت و آمد هستند؟

لئوفلیچه بوسکالیا

«آنانی که جرأت نمی‌کنند، کاری نیز نمی‌کنند»

حقیقت ساده‌ای است: در هر کاری خطر وجود دارد

- در رانندگی، خطر تصادف هست.
- در تقاضا برای شغل، خطر پذیرفته نشدن وجود دارد.
- در تلاش برای ورود به‌دانشگاه خطر رد شدن هست.
- در سلام دادن، خطر بی‌جواب ماندن وجود دارد.
- در عشق خطر طرد شدن و آسیب دیدن وجود دارد.
- در حرف زدن خطر بی‌توجهی هست.
- در امیدواری خطر نومیدی هست.
- در صعود، خطر سقوط هست.

چیزی که در شخصیت همهٔ آدم‌های موفق توجه مرا به‌خود جلب کرده است. جرأت خطر کردن است. سعی کردن یعنی احتمال شکست را پذیرفتن.

وقتی هیچ کاری نمی‌کنید، مسلماً احتمال خطر هم از بین می‌رود، اما احتمال موفقیت هم از بین می‌رود هر کار مهمی در زندگی با احتمال خطر همراه است.

زیگ‌زیگلار

هجدهم مهر

«ریل»

قطاری که از ریل خارج شده،
ممکن است آزاد باشد
اما راه به‌جایی نخواهد برد.

زیگ‌زیگلار

نوزدهم مهر

«معیار سنجش»

عملی که هر انسان انجام می‌دهد
با علم به‌اینکه عمل او آشکار نمی‌شود
معیار سنجش شخصیت واقعی اوست.

زیگ‌زیگلار

بیستم مهر

«والاتر از صعود»

از این آرزو که همیشه بر بلندترین قله بایستیم
آرزویی والاتر نیز وجود دارد
اینکه از قله پایین بیایی،
و بشریت را، تنها اندکی،
بلند کنی و بالاتر ببری

زیگ‌زیگلار

بیست و یکم مهر

«باخت»

هرگز نباخته‌ای
مادامی که از شکست
چیزی آموخته باشی.

زیگ‌زیگلار

بیست و دوم مهر

«فرصت کجاست؟»

فرصت‌ها نه در شغل تو
بلکه در درون خودت جای دارند.

زیگ‌زیگلار

بیست و سوم مهر

«دور یا نزدیک»

هر کاری از فاصلهٔ یک کیلومتری مایهٔ دردسر،
از فاصلهٔ یک متری سخت و
از فاصلهٔ یک سانتی‌متری مثل آب خوردن است.

زیگ‌زیگلار

«فرق برنده و بازنده»

دوست خوبم «دنیس ویتلی» گزارشگر برجستهٔ مسابقات فوتبال، توضیح می‌دهد که گل‌زن تیم برنده آمادهٔ شوت کردن می‌شود و با خود می‌گوید:

«اگر موفق به‌زدن این گل شوم، تیم ما به‌مسابقهٔ نهایی جام می‌رسد و ۳۰ هزار دلار عاید هر کدام از اعضای تیم می‌شود.»

و تیم بازنده در حالی که آماده شوت کردن می‌شود، با خود می‌گوید:

«اگر موفق به‌گل زدن نشوم، بازیکنان ماهی هزار دلار ضرر می‌کنند.»

فرق برنده و بازنده در همین است. برنده حواس خود را روی چیزی که به‌دست می‌آورد متمرکز می‌کند و بازنده روی چیزی که از دست می‌دهد و همین‌طور هم می‌شود.

زیگ‌زیگلار

بیست و پنجم مهر

«محال»

رسیدن به‌مقصدی که هرگز برای خود در نظر نگرفته‌ای
به‌همان اندازه دشوار است که
برگشتن از جایی که هرگز نرفته‌ای

زیگ‌زیگلار

بیست و ششم مهر

«نشانه»

«شکست» اغلب نشانهٔ
کمیِ استقامت است.

زیگ‌زیگلار

«عمل به‌وظیفه»

فرماندار ایالت ماساچوست نامزد انتخابات دورهٔ دوم بود و سخت تلاش می‌کرد که برای دورهٔ دوم انتخاب شود.

او از نخستین ساعات روز انتخابات به‌فعالیت‌های انتخاباتی مشغول بود. نهار نخورده بود و با عجله و آخر وقت خود را به‌نهارخوری کلیسا رساند.

وقتی که فرماندار بشقاب خود را دراز کرد تا غذا دریافت کند، خانم توزیع‌کننده یک تکه مرغ در آن گذاشت.

فرماندار گفت: «ببخشید، ممکن است یک تکهٔ دیگر مرغ به‌من بدهید؟»

زن جواب داد: «متأسفم، هر نفر یک تکه.»

فرماندار گفت: «مرا نشناختید؟ من فرماندار ایالت هستم.»

و زن در جواب گفت: «من هم مسئول توزیع غذا هستم. لطفاً حرکت کنید.»

امروز مسئولیت چه کاری برعهدهٔ شماست؟ اگر مسئولیت شما توزیع غذا به‌مردم باشد، مسئولانه برخورد کنید! مسئولیت خود را خوب و درست به‌پایان برسانید. اجازه ندهید کسی یا چیزی دید شما را بسته و وظایفتان را کدر کند.

زیگ‌زیگلار

بیست و نوم مهر

«شکرگزار باش»

چه‌بسا آنچه امروز از آن توست
آرزوی فرداهای تو باشد

زیگ‌زیگلار

سی‌ام مهر

«شکست»

مردم برای شکست برنامه‌ریزی نمی‌کنند
بلکه در برنامه‌ریزی شکست می‌خورند.

زیگ‌زیگلار







آندره متیوس

آندره متیوس استرالیایی، (۱۹۴۸) سخنرانی جهانی است که بیش از یک میلیون نفر تاکنون در سمینارهایش شرکت کرده‌اند.

مباحثی چون طرز برخورد با مسائل زندگی، زندگی شاد، موفقیت و خوشبختی موضوع سخنرانی‌های اوست.

«داستان خرگوش و لاک‌پشت»

بیشتر ما در زمان کودکی داستان خرگوش و لاک‌پشت را شنیده‌ایم. داستان از این قرار بود که لاک‌پشت و خرگوش تصمیم می‌گیرند در یک مسابقهٔ دو شرکت کنند.

خرگوش با سرعت بسیار زیاد مسابقه را شروع می‌کند. به‌طوری که خیلی زود خط پایان را از دور می‌بیند و چون خیلی پیش افتاده است تصمیم می‌گیرد چرتی بزند.

لاک‌پشت آهسته و بی‌وقفه به‌سوی هدف می‌رود. سرانجام وقتی خرگوش بیدار می‌شود در کمال ناباوری لاک‌پشت را در حال عبور از خط می‌بیند!

راستی چه علت دارد که این داستان را میلیون‌ها بار گفته‌اند و باز هم می‌گویند؟ علتش این است که این داستان، داستان شماست. تلاش مدام و پیوسته بهترین راه برای رسیدن به‌خواسته هاست.

زندگی یک فرآیند ساخت و ساز است که در آن تک تک روزها تعیین‌کننده هستند.

دوم آبان

«زندگی»

زندگی ما با یک عمل بزرگ معنی و مفهوم نمی‌یابد.
معنای زندگی را باید در انبوهی
از اعمال کوچک و خرد جستجو کرد.
و رابطهٔ میان آنها را یافت.

سوم آبان

«به‌موقع حمایت می‌شویم؟»

وقتی که می‌گوییم: «من این کار را انجام می‌دهم
و دشواری‌های آن را به‌جان می‌خرم»، آن وقت است
که همه چیز این جهان به‌حمایت از ما برمی‌خیزد.

«ارزشِ آموزشیِ مشکلات»

آنچه از مشکلات و مصیبت‌ها می‌آموزیم
به‌مراتب بیشتر از آن چیزی است که
از موفقیت‌های خود یاد می‌گیریم

«رؤیای بزرگان»

لئوناردو داوینچی در دوازده سالگی با خود این‌گونه پیمان بست «روزی من یکی از بزرگترین هنرمندان تاریخ جهان خواهم شد و با شاهان زندگی خواهم کرد و همنشین شاهزادگان خواهم بود.»

در روزگاران قدیم پسرک جوانی زندگی می‌کرد که نامش ناپلئون بود. او هر روز ساعت‌ها و ساعت‌ها در رؤیای خود به‌هدایت و رهبری ارتش خود می‌پرداخت و اروپا را فتح می‌کرد. بقیه این داستان را در تاریخ بخوانید.

«برادران رایت» از رؤیای پرواز به‌هواپیما رسیدند. رؤیای یک اتومبیل ارزان برای هر نفر، هنری فورد را به‌خط تولید انبوه اتومبیل هدایت کرد.

نیل آرمسترانگ حتی در کودکی هم با این رؤیا زندگی می‌کرد که روزی اثری از خود در صنعت هوانوردی به‌جای بگذارد.

در ماه جولای ۱۹۶۹ وی به‌عنوان نخستین انسان قدم به‌کرهٔ ماه گذاشت.

همه چیز از یک رؤیا آغاز می‌شود. حامی رؤیای خود باشید. در ترانه‌ای آمده است: «اگر هرگز رؤیایی نداشته باشید، پس هیچ وقت هم رؤیایی که به‌حقیقت پیوسته باشد نخواهید داشت.»

«هشدار»

زندگی این‌گونه پیش می‌رود:

ابتدا سنگ‌ریزهٔ کوچکی به‌عنوان هشدار به‌ما اصابت می‌کند.

وقتی ما آن را نادیده می‌گیریم، یک آجر به‌ما برخورد می‌کند.

آجر را نادیده می‌گیریم و بعد با اصابت یک تخته سنگ بزرگ نابود می‌شویم.

اگر صادقانه به‌زندگی‌مان نگاه کنیم می‌توانیم جاهایی که از علایم هشداردهنده غفلت‌کرده‌ایم را ببینیم و بعد باز با پُررویی می‌پرسیم: «چرا من؟»

«برای دریافت باید داد»

اگـر چیزی را مـی‌خواهـی، آن را بـبخش! احـمقانه بـه‌نظر می‌رسد. ایـنطور نـیست؟ امـا حـقیقت ایـن است کـه بـرای بـیشتر بـه‌دست آوردن هـر چیز، بـاید بـخشی از آن را ببخشیم. کشاورزی که دانه‌های بیشتر می‌خواهد باید بخشی از دانه‌های خود را به‌زمین ببخشد.

وقتی لبخند کسی را مـی‌خواهید بـاید لبـخند خـود را ارزانی کنید. اگر عشق می‌خواهید باید عشـق بـورزید. اگـر کمک دیگران را مـی‌خواهـید بـاید بـه‌آنها کـمک کـنید. اگـر می‌خواهید مشت بخورید باید بـه‌کسـی مشت بـزنید و اگـر می‌خواهید که مردم به‌شما پول بدهند، بخشی از پولتان را به‌دیگران بدهید.

نهم آبان

«شکست‌ناپذیر»

تا زمانی که مأیوس نشده‌اید
شکست ناپذیرید.

دهم آبان

«عصبیت»

نصف عمر آدم عصبانی
صرف معذرت خواهی از دیگران می‌شود.

«نبوغ»

درست از آن لحظه که با قاطعیت می‌گوییم:
«من به‌هر قیمتی این کار را خواهم کرد.»
گام اول را به‌سوی «نبوغ و قدرت و سحر برداشته‌ایم.»
کسی در زندگی موفق می‌شود که تصمیم به‌موفق شدن گرفته است.
کوهنوردی که قلهٔ اِورست را فتح می‌کند
کسی است که می‌گوید: «فتحش می‌کنم»
اما آنهایی که می‌گویند: «بیشترین تلاشم را خواهم کرد»
یا «بالاخره یک کاری می‌کنم» یا «سعی می‌کنم»
به‌احتمال زیاد زود به‌خانه بر می‌گردند.
برای نتیجه گرفتن باید جدی باشیم.

«جدی باش تا جدی بگیرندت»

اولین قدم را باید خود ما برداریم. تا وقتی در حاشیه ایستاده‌ایم و برای هجوم آمادگی نداریم، گوش جهان در برابر ما با این نگرش ایستاده است. که «خوب، مثل اینکه آنقدرها دربارهٔ این مسئله جدی نیست، هر وقت آن را جدی گرفت به‌او کمک خواهیم کرد».

سیزدهم آبان

«چگونه احترام دیگران را جلب کنیم؟»

دیگران با ما همان رفتاری را دارند که ما با خویشتن داریم. کسانی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم به‌سرعت تشخیص می‌دهند که آیا برای خود احترام قایل هستیم یا نه؟ و اگر ما با خود براساس احترام برخورد کنیم آنها نیز این رویه را تعقیب خواهند کرد.

«عینک‌تان را تمیز کنید»

زندگی کسالت‌بار نیست
بلکه کسالت در مردمی است که از پشت
عینک‌های کثیف و تیره به‌دنیای خود نگاه می‌کنند
خیلی‌ها دربیست و پنج سالگی می‌میرند
اما تا هفتاد سالگی دفن نمی‌شوند
این برای من یک راز است که چرا
بعضی به‌هر جایی که نگاه می‌کنند
زیبایی و سحر می‌بینند
حال آنکه این زیبایی‌ها بر دیگران
پوشیده است.

«آینده در امروز رقم می‌خورد»

ما در جایی ایستاده‌ایم که اندیشهٔ ما و کنش‌های چند سال گذشتهٔ ما برایمان رقم زده‌اند و تمام آنچه که در ده یا بیست سال آینده تجربه خواهیم کرد تحت تأثیر آن چیزی است که امروز رقم می‌زنیم.
دوست‌ها، خانواده، شغل، موجودی بانکی، محل زندگی، همه و همه با انتخاب امروز ما شکل خواهند گرفت.

شانزدهم آبان

«امروز مهم است»

زندگی، فرآیند ساختنی است. آنچه امروز انجام دهید بر آنچه فردا خواهید داشت تأثیر می‌گذارد. زندگی در یک محوطهٔ بستهٔ بیست و چهار ساعته اتفاق نمی‌افتد. نتیجهٔ فردا ثمرهٔ تلاش امروز است. ترک یک عادت ناشایست، گذراندن ساعتی در کنار خانواده، تعیین اهداف، پس‌انداز پول یا خرج کردن آن، ورزش کردن، وسعت بخشیدن به‌دامنهٔ ذهن و هر تصمیم دیگری که امروز می‌گیرید بر فردای شما تأثیر خواهد گذاشت.

«عادت به‌شرایط»

آیا تا به‌حال به‌اجبار به‌دستشویی یا حمام عمومی رفته‌اید که بوی بد بدهد به‌طوری که حالت خفه شدند به‌شما دست بدهد؟

دقت کرده‌اید که بعد از ۵ دقیقه، دیگر به‌آن شدت بوی بد را احساس نمی‌کنید؟! و اگر تصادفاً یک ساعت آنجا گیر بیفتید ممکن است بگویید: «انگار اصلاً بوی بدی نمی‌آید!»

قانونی داریم که اینجا صادق است:

«ما به‌محیط‌مان عادت می‌کنیم.»

اگر با آدم‌های بدبخت نشست و برخاست کنید، کم‌کم به‌بدبختی عادت می‌کنید و فکر می‌کنید که این طبیعی است!

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید عیب‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را طبیعی می‌دانید!

اگر دوست شما دائماً دروغ بگوید، در ابتدا از دستش ناراحت می‌شوید ولی نهایتاً شما هم عادت‌می‌کنید به‌دیگران دروغ بگویید. و اگر مدت‌طولانی با چنین دوستانی باشید، به‌خودتان هم دروغ خواهیدگفت.

اگر با آدم‌های خوشحال و پُرانگیزه دمخور شوید، شما هم خوشحال و پُرانگیزه می‌شوید و این امر برایتان کاملاً طبیعی می‌شود.

از یک روز تصمیم بگیرید به‌مجموعه افراد مثبت ملحق شوید وگرنه افراد منفی شما را پایین می‌کشند و اصلاً متوجه چنین اتفاقی هم نمی‌شوید.

نوزدهم آبان

«چرا هدف؟»

ما برای خود تعیین هدف می‌کنیم
نه به‌خاطر آن چیزی که نصیب‌مان می‌شود
بلکه به‌خاطر آنچه در جریان این سفر
بدان تبدیل می‌شویم.

بیستم آبان

«چه موقع دست از کار بکشیم»

بهترین زمان رها کردن هر کاری «بعد از موفق شدن در آن کار است!»

چرا؟ چون موفقیت بیشتر به‌پشتکار بستگی دارد تا به‌استعداد.

بیست و یکم آبان

«تکرار نتیجه»

اگر کاری را مرتباً در زندگی خود
تکرار کنیم نتایج مشابه مرتباً
تکرار می‌شوند
اگر می‌خواهید زندگی خود را دگرگون کنید
چاره‌ای جز تغییر رفتارهای‌تان ندارید

بیست و دوم آبان

«پیام»

دردهای جهانی به‌ما پیام می‌دهند که باید چیزی را تغییر دهیم. مثلاً پیام پای تاول‌زده این است که باید کفش خود را عوض کنیم. پیام دردهای عاطفی هم که همچون تاولی بر مغز ما نشسته‌اند معمولاً این است که باید طرز تفکر خود را عوض کنیم. وقتی زاویهٔ نگاه خود را به‌زندگی تغییر می‌دهیم غالباً اثری از این دردها به‌جا نمی‌ماند.

بیست و سوم آبان

«آیا می‌دانید ...؟»

آیا می‌دانید بهترین وقت برای کاشتن یک درخت چه موقع است؟
... ۲۵ سال پیش!

بیست و چهارم آبان

«چگونه به‌هدف‌مان برسیم»

با نگاه کردن به‌آنچه که هستید
هرگز به‌هدف‌های بزرگ دست پیدا نمی‌کنید
برای رسیدن به‌هدف‌های بزرگ
باید آن شخصیت آرمانی را ببینید
و نقش او را مرتباً در ذهن خود بازی کنید.

بیست و پنجم آبان

«تلاش نه بهانه»

زندگی به‌تلاش شما پاداش می‌دهد و نه به‌بهانه‌های‌تان

بیست و ششم آبان

«قانون»

قانون این است: «اول باید بکاری بعد درو کنی».
شما نمی‌توانید این ترتیب را به‌هم بزنید. مری می‌گوید: «به‌من پست بالاتر بدهید تا دیگر پشت میز کارم نخوابم». فرانک می‌گوید: «حقوقم را زیاد کنید تا بعد از این کمتر مریض شوم». جین می‌گوید: «اگر ازدواج موفقی می‌داشتم با شوهرم مهربان‌تر رفتار می‌کردم».

بیست و هفتم آبان

«دو نگرش نسبت به‌پول»

فقرا و ثروتمندان دو نگرش کاملاً متفاوت نسبت به‌پول دارند:
فقرا «آرزو» می‌کنند که پولی به‌دست آورند و
ثروتمندان «ایمان» دارند که به‌دستش می‌آورند.

بیست و هشتم آبان

«تمرکز بر ممکن»

تمرکز بازندگان همیشه بر غیرممکن‌هاست. اما آنکه مثبت می‌اندیشد به «شدن» فکر می‌کند و با تمرکز بر «شدن»هاست که هر چیزی را به‌واقعیت بدل می‌کند.

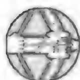
«احساس موفقیت از هم‌اکنون»

چگونه می‌توانید مانند یک فرد سرشناس رفتار کنید وقتی که لباس زیر شما سوراخ است یا انگشت پایتان از سوراخ جوراب بیرون زده است؟ یکی از دوستانم می‌گوید: «هرگاه موفق و پولدار شدم این زندگی سگی را رها خواهم کرد.»

اما او کاملاً در اشتباه است. اگر می‌خواهید موفق باشید، باید از هم‌اکنون مانند افراد موفق زندگی کنید و موفقیت را از هم‌اکنون در خود احساس کنید.

«رنج کم کاری»

همهٔ ما ممکن است شکست بخوریم
اما این شکست نیست که ما رامی آزارد
بلکه دانستن این نکته که همهٔ تلاش خود را
به کار نبرده ایم ما را رنج می دهد.







دکتر استفان کاوی مدیر و مؤسس «کانون بین‌المللی رهبری کاوی» است که با بیش از پانصد نفر کارشناس و مشاور رهبری، مردم و شرکت‌ها را یاری می‌کند تا به‌حد اعلای کارآیی و عملکرد مفید دست یابند.

او نویسندهٔ چند کتاب پُرفروش از جمله هفت عادت مردمان مؤثر است.

استفان کاوی

(۱۹۳۲)





دکتر سوزان جفرز به‌میلیون‌ها نفر کمک کرده است تا بر ترس‌هایشان غلبه کنند، روابط‌شان را با دیگران بهبود ببخشند و با عشق و اعتماد به‌نفس در مسیر زندگی به‌پیش بروند. معروفترین کتاب وی «بترس ولی انجام بده» جزو پُرفروش‌ترین کتاب‌های روان‌شناسی خودیاری است.

سوزان جفرز



اول آذر

«شکست یا موفقیت؟»

«یکی بودن» بهتر از «حق به‌جانب بودن» است.
پیروزی کوچکی که در دعوا نصیب آدمی می‌شود،
فقط به‌بیشتر شدن فاصله می‌انجامد.

استفان کاوی

دوم آذر

«مادرِ شناخت‌ها کدام است؟»

شناخت خویش، مادرِ همهٔ
شناخت‌هاست.

استفان کاوی

«دورهٔ کارشناسی ارشد انسانیّت»

ازدواج و خانواده در حقیقت دورهٔ کارشناسی ارشد انسانیت است.
مردی که در سی سالگی ازدواج کرده بود،
چنین می‌گوید:

وقتی ازدواج می‌کردم به‌نظر خودم بخشنده‌ترین، مهربان‌ترین، سخاوتمندترین و متواضع‌ترین مرد روی زمین می‌آمدم، اما خیلی زود فهمیدم که یکی از خودخواه‌ترین، مغرورترین و خودمحورترین افراد می‌باشم. زیرا در مقابل چالش‌هایی قرار می‌گیرم که از طرفی می‌دانم که چه باید بکنم و از طرف دیگر کارهایی هست که در کوتاه‌مدت عملاً از من سر می‌زند.

استفان کاوی

چهارم آذر

«سئوال»

چند نفر تاکنون در بستر مرگ آرزو کرده‌اند که ای‌کاش وقت بیشتری را در محل کارشان گذرانده بودند؟

استفان کاوی

پنجم آذر

«چه چیز مهمتر است؟»

انتخاب سمت و جهت
از میزان تلاش و سرعت عمل‌مان
بسیار مهمتر است.

استفان کاوی

ششم آذر

«اول کدام سئوال را باید پرسید؟»

این پرسش که «آیا کارم درست است؟»
باید پیش از این پرسش که:
«آیا کارم را درست انجام می‌دهم؟» مطرح شود.

استفان کاوی

هفتم آذر

«نردبان و دیوار»

بعضی اوقات اهدافمان را به‌بهای از دست دادن چیزهایی مهمتر تحقق می‌بخشیم و این یعنی تکیه نردبان به‌دیوار اشتباه.

در واقع پس از صرف وقت و انرژی و رسیدن به‌بالاترین پلهٔ نردبان، ناگاه درمی‌یابیم که اساس کار درست نیست و نردبان به‌دیوار اشتباه تکیه دارد.

استفان کاوی

هشتم آذر

«انتخاب‌ها و پیامدها»

وقتی یک سر چوب را در دست داری
در واقع سر دیگر آن هم در دست توست.
به‌عبارت دیگر انتخابی که می‌کنید
پیامدهایی دارد، پس در انتخاب
احتیاط کنید.

استفان کاوی

نهم آذر

«چه باشیم چه نباشیم»

چراغ راه باشید، نه داور
الگو باشید، نه منتقد.

استفان کاوی

«حساب بانک عاطفی»

همهٔ ما با بانک و حساب بانکی آشناییم. پول خود را در این حساب ذخیره می‌کنیم و به‌وقت نیاز از آن برمی‌داریم. حساب بانک عاطفی استعاره‌ای است که نمایانگر میزان اعتمادی است که در ارتباط با دیگران می‌اندوزیم. خوش حسابی در این بانک موجب می‌شود که دیگران با طیب خاطر با ما ارتباط برقرار کنند. اگر من در قلب شما حساب بانک عاطفی بگشایم و در آن ادب و مهربانی و صداقت و وفای به‌عهد بیندوزم، بهره‌ام از این حساب اعتماد و اطمینان شما خواهد بود.

به‌عکس بی‌احترامی، بی‌نزاکتی، بی‌توجهی، تهدید، خودکامگی، دورنگی و سوء استفاده، اندوختهٔ این حساب را بی‌درنگ کاهش داده و در نتیجه سطح اعتماد به‌شدت سیر نزولی در پیش می‌گیرد.

استفان کاوی

یازدهم آذر

«قابل اطمینان باشید»

اگر می‌خواهید به‌شما اعتماد کنند،
قابل اطمینان باشید.

استفان کاوی

دوازدهم آذر

«آگاهانه، ناآگاهانه»

هر چیزی کمتر از تعهد آگاهانه به‌کاری مهم،
برابر است با تعهد ناآگاهانه به‌کاری بی‌اهمیت.

استفان کاوی

سیزدهم آذر

«حقیقت کدام است؟»

ما همیشه می‌گوییم که حقیقت را دوست داریم.
اما واقعیت آن است اغلب اوقات چیزهایی را که دوست داریم،
حقیقت می‌نامیم.

استفان کاوی

چهاردهم آذر

«فرق برنده‌ها و بازنده‌ها»

پیروزمندان به‌انجام کارهایی خوکرده‌اند
که بازندگان از انجامش می‌گریزند و هرگز
به‌آن تن در نمی‌دهند.

استفان کاوی

پانزدهم آذر

«سرزنش نکنید»

برعهده گرفتن مسئولیت امور به‌این معناست که هرگز دیگری را برای هیچ کاری، اعم از آمدن‌تان به‌دنیا تا انجام کارهای روزمره یا حتی احساس خاصی سرزنش نکنید و حتی اوف هم نگویید.

سوزان جفرز

شانزدهم آذر

«از هر دست بدهی از همان دست می‌گیری»

وقتی کاری از نوع درجه دوم انجام می‌دهید
با شما رفتاری از همان نوع می‌شود!

سوزان جفرز

«چگونه می‌توان خود را عصبی کرد؟»

یک رهنمود عالی و بی‌نقص
برای خودکشی
اگر می‌خواهید خود را عصبی و دیوانه کنید
سعی کنید بفهمید سایرین می‌خواهند
شما چگونه باشید و آنگاه همان شوید.

سوزان جفرز

«شرط عاشق بودن»

هرچه از دیگران بی‌نیازتر باشید
در عشق ورزیدن به‌آنها تواناترید.

سوزان جفرز

نوزدهم آذر

«آنی بشوید که می‌خواهید دیگران باشند»

شما باید دارای همان صفاتی باشید که در دیگران می‌جویید.
همان انسانی شوید که آرزوی همنشینی با او را دارید.

سوزان جفرز

بیستم آذر

«منشأ ترس»

ریشهٔ تمام ترس‌های ما
عدم اطمینان به‌خودمان است.

سوزان جفرز

«بهشت و جهنم کجاست؟»

اگر جهنمی روی زمین باشد
زندگی کردن چونان یک قربانی
با احساسی از خشم و سرزنش
تعریف‌کنندهٔ آن نیست
و اگر قرار باشد روی زمین بهشتی داشته باشیم
زندگی قدرتمند و دوست داشتن و مهر ورزیدن
به‌عنوان کسی که سرنوشت خود را رقم می‌زنیم
آن را توصیف می‌کند.

سوزان جفرز

«چرا به‌دنیا آمده‌ایم؟»

ما برای آموختن

رشد کردن

بزرگ شدن

دوست داشتن

خلق کردن

لذت بردن

و دیدن زیبایی‌ها

متولد شده‌ایم.

ما برای کامل بودن متولد نشده‌ایم.

سوزان جفرز

«اشتباه جزیی از مسیر حرکت است»

استوارت اِمری در کتابش مدل فوق‌العاده‌ای را برای تغییر مسیر در خط زندگی توضیح می‌دهد.

مشاهدات او در کابین پرواز هواپیما، الهام‌بخش او برای طرح این مدل بوده است. نظر او به‌دستگاهی جلب شده بود که به‌گفتهٔ خلبان سیستم کنترل و جهت‌یابی هواپیما در آن کار گذاشته شده بود.

وظیفهٔ این سیستم این بود که ۵ دقیقه به‌وقت فرود، هواپیما را در ارتفاع هزار پایی روی باند فرودگاه هاوایی بنشاند. هربار که هواپیما از مسیر منحرف می‌شد، این سیستم مسیر را تصحیح می‌کرد.

خلبان توضیح داد که با وجود اینکه ۹۰ درصد از زمان هواپیما در مسیر اشتباه بوده است، درست سر ساعت خواهد نشست. او نتیجه گرفت: «مسیر ما از نقطهٔ آغاز، به‌هر کجا که می‌خواهیم برویم با یک اشتباه شروع می‌شود که ما آن را تصحیح می‌کنیم که دوباره تبدیل به‌اشتباه می‌شود، باز ما تصحیح‌اش می‌کنیم و باز تبدیل به‌اشتباه بعدی می‌شود که ما دوباره آن را تصحیح می‌کنیم.»

از این قیاس می‌توان نتیجه گرفت که راز موفقیت در این است که نگران تصمیم‌های اشتباه نباشیم بلکه یاد بگیریم که به‌موقع مسیر را تصحیح کنیم.

سوزان جفرز

«زندگی در لحظه»

پیگلت (یک شخصیت داستانی) سرانجام گفت:

«پو، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوی اولین حرفی که به‌خودت می‌زنی چیست؟»

پو گفت: «برای صبحانه چه بخورم؟ خود تو چه می‌گویی پیگلت؟»

پیگلت گفت: «من می‌گویم امروز چه اتفاق جالبی خواهد افتاد؟»

پو مدبرانه سری تکان داد: «این همان مطلبی است که من گفتم.»

می‌توانیم در ساده‌ترین حوادث زندگی از معجزه و هیجان برخوردار باشیم. در خوردن صبحانه، رسیدگی به‌دفاتر مالی، شستن اتومبیل، رفتن به‌سر کار.

سوزان جفرز

بیست و ششم آذر

«اتلاف زندگی»

اگر از زندگی لذت نمی‌برید بدانید که دارید
وقت تلف می‌کنید.

سوزان جفرز

بیست و هفتم آذر

«اشکال در کجاست؟»

این نیست که زیبایی در دنیایمان
وجود ندارد. اشکال اینجاست که ما
به‌ندرت زیبایی‌ها را می‌بینیم.

سوزان جفرز

بیست و هشتم آذر

«تفاوت زیاد است»

کاری کن که به‌حساب بیاید!
چون واقعاً بین کاری که به‌حساب می‌آید
و کاری که به‌حساب نمی‌آید تفاوت
حیرت‌آوری است!

سوزان جفرز

بیست و نهم آذر

«توقع = یأس»

اگر همواره در موضع انتظار و توقع
از دیگران باشیم،
بیشتر عمرمان در یأس و ناامیدی
از اینکه دنیا با ما سرسازگاری ندارد
خواهد گذشت.

سوزان جفرز

«تعریف آزادی»

آزادی

یعنی عمل برپایهٔ حقیقت محض ...

و اجازه ندادن به‌دیگران که این حقیقت

را خدشه‌دار کنند.

سوزان جفرز







مطرح‌ترین نام در عرصهٔ روان‌شناسی رشد شخصی و علم تغییر در جهان. سمینارها و کتاب‌های وی تا به‌حال باعث تغییر و تحول مثبتی در زندگی میلیون‌ها نفر از شرکت‌کنندگان همایش‌ها و خوانندگان آثارش گشته است.

آنتونی رابینز
(۱۹۶۰)





از پیشتازان جنبش روان‌شناسی موفقیت. معروف‌ترین اثر وی به‌نام «بیندیشید و ثروتمند شوید» به‌صورت اثری کلاسیک در این زمینه در آمده است.

ناپلئون هیل
(۱۸۸۳ - ۱۹۷۰)

«زنده‌مانی به‌جای زندگانی»

هر روز، هر کجا که می‌روید و به‌هر طرف که نگاه می‌کنید آدم‌هایی را می‌بینید که بیشتر به‌مرده‌ها شباهت دارند تا زنده‌ها! به‌راستی متأثر و غمگین می‌شویم. وقتی به‌زندگی این انسان‌ها نگاه می‌کنیم، هیچ‌گونه شادمانی،شور و حال و انگیزه‌ای در آن به‌چشم نمی‌خورد. گویی فقط زنده‌اند، اما زندگی نمی‌کنند. یا بهتر بگوییم: «زنده‌مانی» می‌کنند نه «زندگانی» دلیلش هم آن است که یک جایی، یک روز، در زندگی‌شان به‌کمتر از آنچه می‌توانستند و استحقاقش را داشتند راضی شدند.

آنتونی رابینز*

* ـ مجموعه‌ای کاملاً از جملات و سخنرانی‌های آنتونی رابینز رادر کتاب «فقط غیرممکن، غیرممکن است» جمع‌آوری کرده‌ام. برای مطالعهٔ بیشتر به‌آن کتاب مراجعه شود.

دوم دی

«اثر همنشین»

شما نظیر همان کسی خواهید شد که وقت‌تان را با او می‌گذرانید.

از پیشتازان جنبش روان‌شناسی موفقیت. معروف‌ترین اثر وی به‌نام «بیندیشید و ثروتمند شوید» به‌صورت اثری کلاسیک در این زمینه در آمده است.

آنتونی رابینز

سوم دی

«باید یک "باید" خلق کنید»

انتظار و توقع خود را از زندگی بالا ببرید و آن را برای خود به‌یک «باید» تبدیل کنید.

هیچ‌کدام از ما با «ای‌کاش» به‌جایی نرسیده‌ایم: مثلاً می‌گوییم: «ای‌کاش لاغر شوم». «ای‌کاش فلان غذا را دوست نداشتم». «ای‌کاش خوشحال و خوشبخت بودم». «ای‌کاش بیشتر تفریح می‌کردم» و ...

اما وقتی خود را متعهد می‌کنیم که «باید...» همیشه به‌آن رسیده‌ایم.

آنتونی رابینز

«کجا را باید بنگرید»

نگاهتان را بر روی هدف متمرکز سازید،
نه بر روی چیزهایی که موجب هراس‌تان می‌شود.

آنتونی رابینز

«تجسم خلاق»

آندره آغاسی اخیراً به‌من می‌گفت که وی در سن ده سالگی، هزاران بار در تورنمت تنیس ویمبلدون شرکت‌کرده و برنده شده است... البته در عالم خیال.

تجسم واضح و مداوم پیروزی، اعتماد به‌نفس او را زیاد کرد، تا سرانجام در تابستان ۱۹۹۲ توانست به‌رؤیاهای خود جامهٔ عمل بپوشاند.

آنتونی رابینز

ششم دی

«رقم دقیقی برای خودتان تعیین کنید»

برای رسیدن به‌ثروتی عظیم، برای خود رقم دقیقی را تعیین نمایید. با این کار برای رسیدن به‌آن عدد، فکرهای جدیدی خواهید کرد و درهای تازه‌ای به‌رویتان باز خواهد شد. در غیر این صورت تنها این روزها هستند که می‌گذرند و شما در رؤیای کسب ثروت تا پایان عمر، روزگار می‌گذرانید.

آنتونی رابینز

هفتم دی

«تمرکز یعنی واقعیت»

کل زندگی من روزی عوض شد که متوجه شدم هر آنچه در زندگی تجربه می‌کنم براساس خود زندگی نیست بلکه براساس چیزی است که روی آن تمرکز می‌کنم. تمرکز یعنی واقعیت، روی هر چه تمرکز کنی همان را به‌دست می‌آوری.

آنتونی رابینز

«فیلم بی‌ارزش نبینید»

آیا هرگز به تماشای یک فیلم بی‌ارزش و بد نشسته‌اید؟
حاضرید یک فیلم بد را بارها و بارها ببینید؟
مسلماً حاضر نیستید. زیرا از دیدن آن فیلم احساس خوبی به شما دست نمی‌دهد. پس چرا یک فیلم بد زندگی را در صحنهٔ خیال خود بارها و بارها تماشا می‌کنید. چرا یک فاجعهٔ بازرگانی و یا یک تصمیم غلط شغلی را بارها در ذهن خود تکرار می‌کنید؟

آنتونی رابینز

نهم دی

«تغییر برداشت»

کلید موفقیت در زندگی آن است که تجربیات خود را با توجه به‌دیدگاه‌های مختلف طوری در نظر آورید که شما را برای به‌دست آوردن نتایج بزرگتر کمک کند:

معروف است که یکی از ژنرال‌های ارتش به‌سربازان خود گفت: «ما عقب‌نشینی نمی‌کنیم بلکه در جهت دیگر مشغول پیشروی هستیم».

آنتونی رابینز

دهم دی

«ازدواج موفق»

عشق و زناشویی محلی برای بخشیدن و خوشبخت کردن طرف مقابل است، نه جایی برای به‌دست آوردن چیزهایی که نداریم.

آنتونی رابینز

یازدهم دی

«بیماری حق به‌جانب بودن»

بپذیرید که عاشق بودن مهمتر از حق به‌جانب بودن است. اگر متوجه شدید که دارید در مورد اینکه حق به‌جانب شماست بیش از حد اصرار می‌کنید الگوی خود را در هم بشکنید. اگر لازم می‌دانید سکوت کنید و به‌مشاجره خاتمه دهید تا به‌حالت عادی برگردید و راهی برای حل اختلاف پیدا کنید.

آنتونی رابینز

دوازدهم دی

«از جنگ بدتر چیست؟»

از جنگ بدتر هم هست،
کسی که چیزی ندارد تا برایش بجنگد.

آنتونی رابینز

«حرکت در خلاف جریان آب»

مثل مردم عادی فکر کردن بهترین راه برای خداحافظی با رؤیاهایت است و آنها که قدرت دارند خلاف جریان آب و خلاف مردمان عادی حرکت کنند کسانی هستند که اغلب در جایگاه نوابغ مطرح می‌شوند.

آنتونی رابینز

«تعریف موفقیت»

تعریف جدیدی که از موفقیت دارم بسیار ساده و امکان‌پذیر است:
«مادامی که بیشتر لحظه‌های زندگی‌ام را در خوشحالی به‌سر می‌برم و درد و رنج کمی را تجربه می‌کنم موفق هستم».

تعریف دیگری که همین اواخر بدان رسیده‌ام این است:
«مادامی که طوری زندگی می‌کنم که اطرافیان، عزیزان، دوستان و همکارانم لحظه‌های بیشتری را در خوشحالی و خوشبختی به‌سر می‌برند و درد و رنج کمی را تحمل می‌نمایند موفق بوده‌ام».

آنتونی رابینز

پانزدهم دی

«همه چیز از تو آغاز می‌شود»

دنیا چیزی است که تو آن را «آن‌گونه» می‌بینی و منشأ آن ذهن تو می‌باشد. پس تغییر در خودت را از «سر» خود آغاز کن.

آنتونی رابینز

شانزدهم دی

«خط پایان»

مسلم بدانید که اگر شروع نکنید
خط پایانی در کار نخواهد بود.

ناپلئون هیل

«کشتی بی‌قطب‌نما»

کسی که در زندگی هدفی را جستجو نمی‌کند
حال و روز کشتی بی‌قطب‌نما را دارد

ناپلئون هیل

«فقط از خودتان بپرسید»

از رییس‌تان نپرسید که چرا به‌شما ترفیع نمی‌دهد.
از کسی این را بپرسید که در این‌باره از همه بیشتر می‌داند.
از خودتان سئوال کنید.
تنها یک نفر است که مسئول پیشرفت‌های شغلی شما است و
آن یک نفر خود شما هستید.

ناپلئون هیل

نوزدهم دی

«گویی برای خودتان کار می‌کنید»

اگر کسی برای دیگران به‌همان کیفیتی کار کند که اگر برای خود کار می‌کرد انجام می‌داد، دیری نمی‌پاید که خود را صاحب شرکتی در همان حد و یا بزرگتر از آن می‌بیند.

ناپلئون هیل

بیستم دی

«رابطهٔ مسئولیت پیروزی و موفقیت»

اگر به‌این عادت کنید که وقتی مسئولیت از در جلو وارد می‌شود شما از در عقب خارج شوید، از فرصت‌های مناسبی که همیشه ملازم مسئولیت است محروم می‌مانید.

تقریباً در هر حرفه، در هر شغل، پاداش شما رابطه مستقیم با مسئولیتی دارد که همراه سِمَت و موقعیت شغلی شما است.

ناپلئون هیل

بیست و یکم دی

«نام ماندگار»

به‌جای نوشتهٔ روی سنگ گور شما، این کردار شماست که نامتان را زنده نگه می‌دارد.

ناپلئون هیل

بیست و دوم دی

«کنترل»

قبل از اینکه بتوانید شرایط را کنترل کنید باید ابتدا خود را کنترل نمایید.

اگر بر خود مسلط نباشید، این «خود» بر شما مسلط می‌شود.

ناپلئون هیل

بیست و سوم دی

«در آیینه بنگرید تا ....»

اگر در برابر آینه‌ای بایستید می‌توانید در آن بهترین یا غدارترین دشمن خود را ببینید.

ناپلئون هیل

بیست و چهارم دی

«عقاب باشید»

در هنگام ناملایمات استوار بایست، چه آنگاه که ابرهای طوفان‌زا از راه می‌رسند، عقاب‌ها اوج می‌گیرند ولی پرندگان کوچک سرپناه می‌جویند.

ناپلئون هیل

بیست و پنجم دی

«کسب افتخار»

دنیا به‌خاطر آنچه می‌دانید به‌سینه شما مدال افتخار سنجاق نمی‌کند، بلکه به‌خاطر اعمال و رفتارتان به‌شما مدال می‌دهد.

ناپلئون هیل

بیست و ششم دی

«با لالایی خودتان بخوابید»

بهترین راه برای موفقیت در این دنیا عمل کردن به‌همان نصایحی است که برای دیگران تجویز می‌کنی.

ناپلئون هیل

«ذهن»

می‌توان گفت «ذهن به‌یک چتر نجات می‌ماند، بهترین عملکرد آن مربوط به‌زمانی است که باز می‌شود.»

وقتی ذهن خود را به‌روی امکانات می‌گشایید، وقتی اجازه نمی‌دهید که ترجیحات شخصی و تعصبات، روی قضاوت شما تأثیر بگذارند به‌حقایق بزرگی پی می‌برید که دیگران آن را فراموش کرده‌اند.

یک غیرمتخصص، سنگ حاوی کریستال‌های قیمتی را می‌بیند و انگار که یک سنگ معمولی را دیده از کنار آن بی‌تفاوت عبور می‌کند.

اما یک متخصص به‌خوبی تشخیص می‌دهد که در دل این سنگ به‌ظاهر بی‌ارزش چه شئ گرانبهایی نهفته است.

اشخاص با ذهن بسته هم همین مشکل را دارند و نمی‌توانند امکانات جدید را درک کنند.

ناپلئون هیل

بیست و نهم دی

«توقع بی‌جا»

تلاش برای گرفتن، بدون دادن و از خود مایه گذاشتن به‌این می‌ماند که بدون اینکه بذری بپاشید انتظار برداشت داشته باشید.

ناپلئون هیل

سی‌ام دی

«عمرتان را تلف نکنید»

روزی را که خورشید غروب کند و شما کاری صورت نداده باشید، به‌حساب ایام عمر خود نگذارید.

ناپلئون هیل





مارک فیشر

(۱۹۵۳)

کتاب «حکایت دولت فرزانگی» فیشر یکی از مطرح‌ترین آثار در دهۀ اخیر در زمینۀ علم موفقیت و آرامش درونی است. بیشتر آثار وی به‌صورتی داستانی، اصول اساسی زندگی را به‌خوانندگانش می‌آموزد.

اول بهمن

«رسم زندگی»

زندگی چیز غریبی است. وقتی می‌فهمد که قرار نیست به‌خاطر هر مانعی که سر راه‌مان می‌گذارد تسلیم شویم، وقتی می‌بیند که هیچ چیز اراده و اشتیاق ما را متزلزل نمی‌کند آنگاه هر چیز که بخواهیم به‌ما می‌دهد.

دوم بهمن

«از خودت بپرس»

- «آیا به‌نظر شما من روزی گلف‌باز بزرگی می‌شوم؟»
- «فکر نمی‌کنی بهتر است این سئوال را از خودت بپرسی؟»

«گلف‌باز میلیونر»

«فروش موفق»

یکی از شرکت‌های تهیه‌کنندهٔ غذای سگ، جلسهٔ سالانه‌ای برای بررسی میزان فروش خود تشکیل داده بود.

در جریان جلسه، رییس بخش فروش به‌تفصیل دربارهٔ برنامه‌هایی که برای ارتقا فروش داشتند حرف زد. مدیرعامل شرکت به‌حرف‌های او گوش داد. سرانجام نوبت به‌مدیرعامل شرکت رسید تا سخنان اختتامیهٔ خود را ایراد کند.

او گفت: «در چند روز گذشته رؤسای بخش‌های مختلف، هرکدام به‌تفصیل دربارهٔ برنامه‌هایشان با ما حرف زده‌اند. اما برای من یک سئوال مطرح است. اگر ما بهترین برنامهٔ تبلیغات تجاری، بهترین بازاریابی و بهترین نیروی فروش را داریم، چگونه است که فروش‌مان از سایر مؤسسات فعال در این زمینه کمتر است.»

سالن در سکوت مطلق فرو رفت. در این لحظه کسی از انتهای سالن با صدای خفیفی گفت: «برای اینکه سگ‌ها از محصول ما متنفرند.»

بهترین بازاریاب ما نمی‌تواند محصول نامرغوبی را به‌فروش برساند. خدمتی که نیازی را برطرف نکند طرفدار ندارد. ثروت، پاداشی است که در قبال خدمتی که ارایه می‌دهیم به‌دست می‌آوریم.

پنجم بهمن

«اعتماد به‌نفس»

تمام انسان‌های موفق قبل از تحقق رؤیاهایشان خود را انسان‌های موفقی در نظر گرفته‌اند. موفق‌ها بدون توجه به‌اینکه در آغاز چقدر فقیر، و چقدر کم‌سواد بودند و بدون توجه به‌اینکه چقدر با اشخاص با نفوذ تماس اندک داشتند. جملگی خود را موفق در نظر گرفتند.

آنها متقاعد بودند که موفق خواهند شد. زندگی به‌رؤیاهایشان با توجه به‌تصویر ذهنی‌شان و ایمانی که به‌موفقیت‌شان داشتند، پاسخ داد.

ششم بهمن

«خواسته‌هایتان را تعریف کنید»

هدف مشخصی را در نظر بگیرید. میزان درآمدتان را مشخص سازید. چه زمانی می‌خواهید به‌این هدف برسید؟ برنامه‌ریزی کنید و دربارهٔ چگونگی دستیابی به‌این هدف تصمیم بگیرید.

به‌این نتیجه می‌رسید که این تفاوت مهم میان اشخاص موفق و اشخاص ناموفق است. ما به‌همان اندازه که برنامه‌ریزی می‌کنیم موفق می‌شویم، نه بیشتر و نه کمتر.

«تفاوت میل با خواسته»

بسیاری از مردم صادقانه خواهان بهبود زندگی خود هستند اما در رسیدن به‌موفقیت باز می‌مانند این اشخاص میل و آرزو را با خواستن، اشتباه گرفته‌اند.

آرزو، میل ضعیف است، تغییریافتنی و انفعالی است. آنقدر قوی نیست که بتوان برای غلبه بر مسامحه کاری و دفع‌الوقت از آن استفاده کرد. کسی که خواستهٔ قوی دارد دست به‌عمل می‌زند. تأخیر را تحمل نمی‌کند. از کنار موانع و مشکلات عبور می‌کند. خواستن واقعی و قوی، به‌ما بال‌هایی می‌دهد تا با آن پرواز کنیم.

«به‌تردیدهایتان تردید کنید»

وقتی به‌تصمیمی که گرفته‌اید پایبند باقی می‌مانید در واقع نشان می‌دهید که کار درستی کرده‌اید. کسانی که پیوسته تغییر رأی می‌دهند هرگز در شمار موفق‌ها قرار نمی‌گیرند.

نوسان داشتن نشانهٔ تردید و دودلی است، تردید در هر جایی که وجود داشته باشد شکست را ترسیم می‌کند. در نتیجه موفقیت بستگی به‌دو عامل اساسی دارد:

۱ـ گرفتن تصمیمات روشن و مشخص.

۲ ـ پایبندی به‌تصمیمات گرفته‌شده و اقدام برای اجرای آنها.

«تسلط بر ذهن»

وقتی بر ذهنت مسلط شوی، میوهٔ موفقیت را حتی هنگام کاشت دانهٔ آن می‌بینی. به‌قول سان‌شه، فیلسوف چینی:

یک جنگجوی بزرگ حتی قبل از رویارویی با دشمن، پیروز است.

«حسرت»

امیدوارم از آن دسته آدم‌ها نباشی که دایم ای‌کاش، ای‌کاش می‌گویند ...

ای کاش شانس دست و پا کردن کاسبی خودشان را پیدا می‌کردند، ای کاش همسرا ایده‌الشان را پیدا می‌کردند و بچه‌دار می‌شدند و به‌زندگی‌شان‌سر و سامان می‌دادند. اما به‌محض اینکه فرصت پیش می‌آید، آنقدر می‌ترسند که آن را از دست می‌دهند. ترس از شکست.

این آدم‌ها دروغگو هستند. به‌دیگران و حتی بدتر از آن به‌خودشان دروغ می‌گویند.

«قانون تمرکز»

میلیونر مقابل بوتهٔ رُز ایستاد. خم شد و آن را بو کرد و چند لحظه در همان حالت خلسه باقی ماند... بعد پیرمرد به‌طرف جان برگشت و گفت: «علت اینکه تو به‌آن موفقیتی که می‌خواستی نرسیدی این است که هنوز یاد نگرفته‌ای تمرکز کنی.»

جان با اعتراض گفت: «اما من تمرکز کردن را بلدم.»

تو نمی‌دانی تمرکز واقعی یعنی چه

میلیونر ادامه داد: «به‌نظر تو چرا این گل بزرگتر از گل‌های دیگر است؟»

جان با دستپاچگی شانه‌ای بالا انداخت و گفت: «راستش ... نمی‌دانم. من اصلاً از باغبانی و گل‌کاری اطلاعی ندارم.»

پیرمرد به‌شاخه‌ای که با رُز بسیار تماشایی شده بود اشاره کرد و گفت:

«روی این شاخه چند گل رُز وجود دارد؟»

جواب مشخص بود: «یک»

پیرمرد به‌شاخه‌ای دیگر اشاره کرد و پرسید: «و چندتا روی این یکی؟»

جان شمرد و گفت: «حداقل ده، دوازده‌تا.»

جان به‌روی شاخه‌ای که زُزهای بیشتری داشت خم شد و باغبان پیر به‌چند غنچهٔ ریز در تنهٔ آن اشاره کرد.

اینجا را می‌بینی؟ شکوفه‌های زیادی روی این شاخه است. من می‌گذارم آزادانه رشد کنند و این همه زُز بدهند. اما روی این یکی شاخه به‌طور مرتب هر شکوفه‌ای که در می‌آمد چیدم و گذاشتم فقط یکی از آنها که مشخص‌تر و زیباتر از همه است رشد کند. به‌این ترتیب یک گل همهٔ مواد غذایی شاخه را می‌گیرد و اندازهٔ بسیار دیدنی پیدا می‌کند به‌این می‌گویند تمرکز.

چهرهٔ جان روشن شد.

باغبان فیلسوف که به‌فکر جان پی برده بود ادامه داد: «جالب اینجاست که هر کدام از این شکوفه‌ها می‌توانند چنین رشدی داشته باشند، به‌شرطی که من انتخاب‌شان می‌کردم. هر فردی می‌تواند با به‌کار بردن این قانون زندگی‌اش را دگرگون کند.»

«حکایت آنکه دلسرد نشد»

«تعریف تمرکز»

تمرکز یعنی قربانی کردن تمام کارهای دیگر. معنی‌اش این است که همهٔ افکارت را، تمامی عواطف خود، انرژی، نیروهای درونی‌ات و هورمون‌ها ... و همه چیز را در مسیر یک هدف واحد جهت دهی.

یعنی باید تمامی وجود خود را وادار کنی که تنها یک چیز را بطلبد و آن را برای روزها و ماه‌ها و حتی گاهی سال‌ها حفظ کند.

همین که یاد گرفتی تمرکز کنی، همین که خودت را بدون خستگی وقف یک فعالیت، یک حرفه کردی به‌مرحله‌ای خواهی رسید که در آن ایده‌های پُرثمر، ایده‌های خود به‌خود در ذهنت شکوفا خواهد شد.

«وجه مشترک میلیونرها»

من دوستان ثروتمند زیادی دارم، چندین دوجین میلیونر را می‌شناسم، و به‌نظر من همهٔ آنها دو وجه اشتراک دارند: شوق موفقیت و نوعی توجه وسواسی به‌جزییات. ذهن آنها همیشه در حالت آماده باش قرار دارد. سایر مردم نصف عمرشان را در بیهوشی به‌سر می‌برند و تحت تأثیر جریان مستمر افکار و عقاید بی‌فایده قرار دارند. به‌جای اینکه از خود بپرسند چطور می‌توانند در زندگی پیشرفت کنند، هر روز صدها ساعت از وقت خود را جلوی تلویزیون هدر می‌دهند.

شانزدهم بهمن

«جای خالی»

هیچ وقت آرزو نکن که در این دنیا جای کسی باشی،
چون اگر آرزویت برآورده شود، جای تو در دنیا خالی می‌ماند.

هفدهم بهمن

«زمان ایده‌آل همین حالاست!»

اغلب اشخاص دچار اشتباه می‌شوند و به‌دنبال زمان ایده‌آل هستند. این هم یک عذر و بهانه دیگر است.

زمان ایده‌آل برای شروع موفقیت همین حالاست، همین دقیقه‌ای که در آن به‌سر می‌برید. برنامه‌ای برای آنچه می‌خواهید به‌آن برسید بنویسید. تلفنی را که مدت‌هاست می‌خواهید بزنید همین حالا بزنید، نامه‌ای را که مدت‌هاست می‌خواهید بنویسید همین حالا بنویسید.

«شیوهٔ بزرگان»

ارنست همینگوی، اولین صفحهٔ رمان پیرمرد و دریا را شصت بار بازنویسی کرد. توماس ادیسون ده هزار آزمایش انجام داد تا به‌چیزی رسید که تمام دنیا را روشن کرد.

آنها یک کار را بارها و بارها انجام می‌دادند و سعی داشتند، حقایق پنهان را کشف کنند، قوانین آسمانی تمام امور، به‌عنوان بخشی از نظام الهی. و همزمان سعی داشتند الههٔ بخت را تحت کنترل خود در آورند. جمله‌ای از «گری پلیر» است که می‌گوید: «هر چه بیشتر تمرین کنم، خوش‌شانس‌تر می‌شوم!»

«چیزی به‌نام تصادف وجود ندارد»

هیچ‌کس تصادفاً سر راه ما قرار نمی‌گیرد. هر انسانی، حتی آن ساده‌ترین کارگر یا آن دردسرآفرین‌ترین یا پلیدترین آدم. چیزی برای یاد دادن به‌ما دارد.

همهٔ آنها به‌ما کمک می‌کنند تا شخصیت خود را بسازیم و توان دوست داشتن دیگران را در خود پرورش دهیم. بنابراین هر شخصی یک استاد معنوی بالقوه است.

«هر فردی آموزگار ماست»

در همان حین که احساس می‌کنیم با کسی مشکل داریم، در همان حین که احساس عدم سنخیت با کسی می‌کنیم، حتی در آن حالت نیز بازهم چیزی برای یاد دادن به‌ما دارد.

همیشه جنبه‌ای از شخصیت ما هست که نیاز به‌پرورش دارد. هرگاه احساس گرفتاری یا ناکامی کردی، چه در کار و چه در زندگی شخصی، این سئوال‌ها را از خودت بپرس: این موقعیت یا این شخص چه درسی به‌من می‌آموزد؟ چرا باید در این لحظهٔ بخصوص از زندگی‌ام با این شخص رو به‌رو می‌شدم؟

«شکست مقدمهٔ پیروزی است»

هر روز اولین روز بقیهٔ زندگی توست.
توانایی‌ات را به‌کار گیر
تا شکست گذشته را فراموش کنی.
یأس خود را و غمی که بر اثر آن در جانت نشسته
به‌باد فراموشی بسپار
و سعی کن درس‌هایی را که از آن گرفته‌ای به‌خاطر بیاوری.
هر چند که شاید به‌نظر متناقض بیاید،
اما هر شکست، تو را یک قدم به‌هدف
نزدیکتر می‌کند.
شکست تو تبدیل به‌موفقیت تو می‌شود
و جنبه‌ای دیگر از پیروزی آینده‌ات می‌شود.

«آخرین روز زندگی»

بیشترین اشتباه مردم در این است که آنها فکر می‌کنند تمام وقت موجود در دنیا را در اختیار دارند تا آنچه برایشان مهم است، انجام دهند.

آدم‌های واقعاً خردمند و ثروتمند در این جهان طوری زندگی می‌کنند که انگار هر روز آخرین روز زندگی‌شان است و باید ضروری‌ترین کار را انجام دهند.

«ایده‌های نامرئی»

اگر یک انسانِ وحشی را در جنگلی پیدا کنی و یک رادیو را نشانش بدهی و بگویی که از این جعبه، صدای انسان و موسیقی بیرون می‌آید، چه اتفاقی می‌افتد. احتمالاً فکر می‌کند تو دیوانه‌ای. وجود امواج رادیویی که به‌چشم دیده نمی‌شود از تصور او خارج است.

آدم‌های معمولی هم به‌این انسان وحشی شباهت دارند. باور نمی‌کنند که ایده‌ها واقعی‌اند. اما ما می‌دانیم که چنین چیزی وجود ندارد هر چند که نمی‌توانیم آنها را ببینیم. آدم‌های فوق‌العاده می‌دانند که ایده‌ها واقعی‌اند و این را هم می‌دانند که هر ایده‌ای که ما داشته باشیم می‌تواند شکل ملموس به‌خود بگیرد و دیگران را هم دعوت کند تا کمک کنند به‌شکل واقعی در بیاید.

«بازیافته»

وقتی به‌خرد درونی خود پی بردی، خودت را باز خواهی یافت. هر چند که هرگز واقعاً گم نشده بودی. درست مثل زنی خواهی بود که ناآگاه به‌گردنش گردن‌بندی را خواهد یافت که مدت‌ها در پی آن بود. آیا این زن می‌تواند بگوید که گردنبند گم شده بود؟

«خواست زندگی»

زندگی می‌خواهد بداند که دقیقاً از آن چه می‌خواهید.
اگر چیزی نخواهید، چیزی به‌دست نخواهید آورد.

«فراموش نکن»

باید هدفت را شب و روز به‌تعداد امواجی که آن را می‌شویند تکرار کنی. چون زندگی سبب می‌شود که اهداف خود را فراموش کنیم. این بهترین راهی است که هدف را بخشی از ناخودآگاه خود بکنی، تا فرمان‌ها پی در پی در تو تغذیه شود و شروع به‌فعالیت کند. به‌محض اینکه اهدافت مشخص و معین شد، حیرت خواهی کرد که خرد درونی تو چه نیروی عظیمی در اختیارت گذاشته است.

«یک شبه نمی‌شود ره صد ساله را طی کرد»

در جامعهٔ ما که رضایت‌خاطر فوری مد نظر است، اغلب تنها به‌محصول نهایی فکر می‌کنیم: بازیگر سینما، میلیونر، یا نقاش مشهور و سرشناس. موفقیت یک‌شبه به‌نظر می‌رسد، اما به‌این مسئله توجه نداریم که ضامن آن موفقیت، سال‌ها صبر و پشتکار و مداومتی بوده که صرف آن شده است.

داستین هافمن به‌شوخی می‌گفت: «ده سال طول کشید تا یک شب به‌موفقیت رسیدم» وری کراک، کسی که مک‌دونالد را به‌وجود آورد، در شرحی بر زندگی خود نوشت: «بله، یک شبه موفق شدم، اما شبی که سی سال طول کشید».

بیست و هشتم بهمن

«مشخص کن»

همهٔ دولتمندانی که شناخته‌ام به‌من گفته‌اند: به‌محض اینکه رقمی را به‌عنوان هدف نوشته‌اند و مهلتی برای کسب آن تعیین کردند دولتمند شدند. اگر ندانی به‌کجا می‌روی احتمالاً به‌هیچ‌جا نخواهی رسید.

بیست و نوم بهمن

«در تجربه یک قهرمان سهیم شوید»

روزی یک بازیکن آماتور از «جک نیکلائوس» می‌پرسد که آیا تا به‌حال یکی دو دور برای سرگرمی بازی کرده است.

جواب نیکلائوس برای کسانی که فلسفهٔ یک قهرمانِ گلف را می‌دانند عجیب نیست. او می‌گوید: همیشه نه برای سرگرمی، بلکه برای بردن بازی می‌کند، حتی از دوستانش.

او می‌گوید: نه در کلاس و نه در تمرینات، حتی یک ضربه را هم بدون هدف و تمرکز کامل نزده است.

«به‌حال خود متأسف شویم نه رَفتگان»

به‌نظر عجیب نیست؟ هیچ‌کس مرگ را نمی‌شناسد اما همه
از مرگ آشنایانشان غمگین می‌شوند.
به‌نظر من این کمال خودخواهی است.
چه کسی می‌داند، شاید همهٔ درگذشتگان
از آن بالا ما را تماشا می‌کنند
و از زنده بودن ما غمگین‌اند
و آرزو می‌کنند هر چه زودتر پیش آنها برویم...

اسفند



بزرگان تاریخ

«فردا یعنی هیچ‌وقت»

کلمهٔ «فردا» را برای آدم‌های بی‌اراده
و بچه‌ها اختراع کرده‌اند.

«ایوان تورگینف»
۱۸۱۸ - ۱۸۸۳
رمان‌نویس بزرگ روس

دوم اسفند

«وطن ما کجاست؟»

وطن آدمی جایی است که در آن به‌شکوفایی برسد.

«آریستوفان»
۴۴۸ - ۳۸۰
شاعر یونان باستان

* با تشکر از دوست عزیز و گرانقدرم محمد بهمن. در واقع جمع‌آوری و ترجمهٔ مطالب این بخش را ایشان به‌عهده داشتند.

سوم اسفند

«به‌دنبال تحقق آرزوهایت برو»

بهتر است آرزویت را در نطفه خفه کنی
تا اینکه میلش را در سر به‌پروری اما هیچ کاری نکنی.

«ویلیام بلیک»

۱۸۲۷ - ۱۷۵۷

شاعر و ادیب انگلیسی

چهارم اسفند

«کاشتن»

حتی اگر می‌دانستم همین فردا جهان نابود می‌شود باز درخت سیبم را می‌کاشتم.

مارتین لوتر

۱۵۴۶ - ۱۶۸۳

بنیان‌گذار آلمانی پروتستانیزم
که در کنار کاتولیک و ارتدوکس
سه‌شاخهٔ اصلی مسیحیت را تشکیل می‌دهد

پنجم اسفند

«حرکت کن»

با نشستن در خانه نمی‌توانید ستاره شوید.

«جیم کری»
۱۹۶۲
کمدین مشهور آمریکایی

ششم اسفند

«تبدیل دشمن به‌دوست»

دشمنی که شکستش داده‌ای ممکن است
دوباره در برابرت قد علم کند، اما دشمنی
را که با او آشتی کرده‌ای حقیقتاً محو شده است.

«شیلر»
۱۸۰۵ - ۱۷۵۹
ادیب آلمانی، همسنگ گوته

هفتم اسفند

«خسران»

من وقت‌هایم را تلف کرده‌ام
و اکنون زمان مرا تباه می‌سازد

ویلیام شکسپیر
۱۶۱۶ - ۱۵۶۴
نمایش‌نامه‌نویس و بزرگترین
نویسندهٔ تاریخ انگلستان

هشتم اسفند

«مقدمهٔ عمل»

پیش از آنکه «کاری» کنی
باید «کسی» شوی

گوته
۱۸۳۲ - ۱۷۴۹
نابغهٔ ادبیات غرب و آلمان

نهم اسفند

«همیشه اولین نفر باش»

ترجیح می‌دهم شخص اول در یک روستا باشم تا شخص دوم در رم.

ژولیوس سزار

۱۰۰ - ۴۴ ق. م

سردار و سیاستمدار رم باستان

دهم اسفند

«باور کن خودت را»

باید به‌خودت ایمان داشته باشی

این است راز من. حتی زمانی که در نوانخانهٔ یتیمان بودم و خیابان‌ها را می‌گشتم و سعی می‌کردم چیزی برای خوردن بیابم حتی همان موقع هم خود را بزرگترین هنرپیشهٔ جهان می‌دیدم.

«چارلی چاپلین»

نابغهٔ انگلیسی‌الاصل سینمای

کمدی آمریکا و جهان متوفی به‌سال ۱۹۷۷

یازدهم اسفند

«خشم»

تو به‌خاطر خشمت تنبیه نخواهی شد
بلکه به‌وسیلهٔ خشمت تنبیه خواهی شد.

بودا

دوازدهم اسفند

«با هم مهربان باشیم»

دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به‌همان شکلی
که خداوند اراده کرده است.

«فیودر داستایوسکی»
از بزرگترین رمان‌نویسان
روسیه و جهان در قرن ۱۹

سیزدهم اسفند

«بهترین باش»

بهتر است الماس ناقص باشی

تا سنگریزه‌ای بی‌نقص.

«کنفسیوس»

۴۰۰ ـ ۵۰۰

فیلسوف و حکیم چین باستان

چهاردهم اسفند

«عکس‌العمل در برابر اهانت»

هرگاه کسی به‌من اهانت می‌کند

سعی می‌کنم روحم را آنقدر تعالی

و اوج بخشم که توهین هرگز بدان نرسد.

«رنه دکارت»

۱۵۹۶ ـ ۱۶۵۰

فیلسوف و ریاضی‌دان فرانسوی

ملقب به‌پدر فلسفه مدرن

پانزدهم اسفند

«افتخار»

وقتی دیگر ممکن نیست با افتخار زندگی کنی
باید با افتخار بمیری.

«نیچه»
۱۸۴۴ ـ ۱۹۰۰
فیلسوف و شاعر جنجالی آلمانی

شانزدهم اسفند

«آزادی یا امنیت»

اگر امنیت مطلق می‌خواهی به‌زندان برو
به‌زندانی‌ها غذا و پوشاک و دارو و غیره می‌دهند.
تنها چیزی که وجود ندارد آزادی است.

«دوایت آیزنهاور»
۱۸۹۰ ـ ۱۹۶۹
فرماندهٔ متفقین در اروپا در طول جنگ جهانی دوم
و سی و چهارمین رییس جمهور آمریکا

«خشم اسید است»

خشم مانند اسیدی است که به‌ظرف
محتوی خود بیشتر آسیب می‌رساند
تا به‌چیزی که قرار است رویش بریزد

«مارک تواین»
۱۹۱۰ - ۱۸۳۵
رمان‌نویس کلاسیک آمریکا
خالق تام سایر و هاکلبری فین

«گلایه نکن»

اگر خودت را تبدیل به‌یک کرم ابریشم کردی
نباید شاکی باشی که چرا رویت پای می‌گذارند

«ایمانوئل کانت»
۱۸۰۴ - ۱۷۴۲
فیلسوف آلمانی که بسیار
او را مؤثرترین چهره در فلسفه مدرن می دانند

نوزدهم اسفند

«سرعت تغییر در دنیای امروز»

وقتی مسئولیتم را (ریاست جمهوری) تحویل گرفتم فقط فیزیکدانان سطح بالا راجع به‌شبکهٔ جهانی (اینترنت) چیزی شنیده بودند ... حالا حتی گربهٔ من هم صاحب وب‌سایت است.

«بیل کلینتون»
رییس جمهور سابق آمریکا

بیستم اسفند

«مرگ از نظرِ تاگور»

مرگ چراغ را نمی‌کشد بلکه فقط
خاموشش می‌کند، زیرا سحر فرا رسیده است.

«رابیندارنات تاگور»
۱۸۶۱ - ۱۹۴۱
شاعر و فیلسوف هندی برندهٔ نوبل
ادبیات سال ۱۹۱۳

بیست و یکم اسفند

«ذلت»

ترجیح می‌دهم ایستاده بمیرم
تا اینکه به‌زانو درآمده زندگی کنم.

«امیلیانو زاپاتا»
۱۸۷۹ ـ ۱۹۱۹
انقلابی مکزیکی

بیست و دوم اسفند

«قدر لحظه لحظه را بدانید»

من معتقدم هر انسانی تعداد محدودی ضربان قلب دارد.
من قصد ندارم هیچ‌کدامش را هدر دهم!

«آرمسترانگ»
متولد ۱۹۳۰ ـ آمریکا
اولین انسانی که در سال ۱۹۶۹ قدم بر ماه نهاد

بیست و سوم اسفند

«زندگی حیوانی، زندگی انسانی»

انسان‌های بی‌مقدار زنده‌اند تا فقط بخورند و بیاشامند. انسان‌های ارزشمند می‌خورند و می‌آشامند تا زندگی کنند.

«سقراط»
۴۲۸ - ۳۴۷ ق. م
فیلسوف یونانی و استاد ارسطو

بیست و چهارم اسفند

«نصیحت انیشتین»

از دیروز بیاموز
برای امروز زندگی کن
و به‌فردا امیدوار باش

«آلبرت اینشتین»
۱۸۷۹ - ۱۹۵۵
دانشمند آلمانی‌الاصل آمریکایی
و بزرگترین فیزیک‌دان قرن بیستم

بیست و پنجم اسفند

«تسلیم نشو»

بسیاری از شکست‌خوردگان زندگی
کسانی هستند که نمی‌دانند در لحظهٔ
تسلیم شدن چقدر به‌هدف نزدیک بوده‌اند

توماس ادیسون
۱۸۴۷ - ۱۹۳۱
مخترع آمریکایی صدها اختراع
از جمله لامپ، برق و گرامافون

بیست و ششم اسفند

«خوب بودن = شادی»

اگر می‌خواهی شاد باشی
خوب باش

«لئو تولستوی»
۱۸۲۸ - ۱۹۱۰
نویسنده و فیلسوف اخلاق مدار
روس و از بزرگترین رمان‌نویسان جهان

بیست و هفتم اسفند

«انسانیت و قدرت انتخاب»

وقتی انسان قدرت انتخابش را از دست می‌دهد دیگر انسان بودنش را باخته است.

«استنلی کوبریک»
۱۹۲۸ - ۱۹۹۹
فیلم‌ساز شهیر آمریکایی

بیست و هشتم اسفند

«تمرین شکیبایی»

برای تمرین شکیبایی
دشمن هر شخص بهترین معلم اوست.

«دالایی لاما»
رهبر روحانی بوداییان

«خودستانی زنانه»

اگر حرف می‌خواهید از مردها بخواهید
اگر عمل می‌خواهید از یک زن بخواهید
زیرا هر چند خروس بانگ بلندی دارد
اما این مرغ است که تخم می‌گذارد.

«مارگارت تاچر»
نخست‌وزیر انگلستان در دهۀ ۸۰
و اولین رهبر سیاسی در دنیای غرب

انتشارات بهار سبز به تازگی منتشر نموده است

عنوان	به کوشش
نامه ای به یک دوست	وحیدبدیعی
او را عاشق خودکنید	روری رای عفت حیدری
کلیدهای کاربردی پدر پولدار	رابرت کیوساکی منصوربیگدلی
اسرارمعنوی موفقیت	برندن برچارد دکترعلی علی پناهی
استعدادهای بیکران شما(E2)	پم گروت دکترعلی علی پناهی
چگونه فرزندی بدون استرس داشته باشیم	لوری لایت دکترعلی علی پناهی
هنر تبدیل موانع به فرصت های طلایی	رایان هالیدی مترجم :دکتر علی علی پناهی
شخصیت منحصر به فرد خود را دریابید	پانا.چ.دسای مترجم :دکتر علی علی پناهی
کتاب بخشش (شاهراه نجات انسان وجهان از درد و رنج)	دسموند و اِمفو توتو مترجم: دکترعلی علی پناهی
در کمتر از ۳ دقیقه بازارتان را بسازید	نیما طبری فرد
قدرت انضباط فردی	برایان تریسی - آزیتا نجات مهر
فرار از احساس گناه	سوزان کارل .آر. ان مترجم: عفت حیدری
دیگر تأسف نخور	مارک موچینک مترجم : عفت حیدری
بفرمایید ، نوبت شماست !(مهارت های زندگی برای نوجوانان)	دکتر محمدرضا سر گلزایی
مثبت فکرکن	گردآوری وتالیف: کیانوش سعادتمند
ایجادبهباشی (برنامه٤مرحله ای انجمن روانشناسی امریکا برای زندگی شادتروسالم)	پاملا هایس مترجم: رامین کریمی
میلیونرهای دات نت (اصول کاربردی برای کسب درآمد درتجارت نتورک مارکتینگ)	نیما طبری فرد
یک ،دو،سه ،حرکت (۲۱ یک قانون کوچک برای زندگی بزرگ)	دکتر محمد رضا سرگلزایی
راز جذب پول در ایران ۴	علی اکبری
صدای پای زندگی (تمرینی برای حضور در لحظه)	رضا نیک زاد
کوزه ای از آب بحر	دکتر محمدرضا سرگلزایی

کتاب هایی که به زودی منتشر خواهد شد

عنوان	به کوشش
زندگی سخت است اما من از آن سخت ترم	مسعودلعلی
ملانصرالدین چگونه زندگی تان را تغییر میدهد	مسعودلعلی
اول فکر، بعد بسکتبال	جین وربک-الیزابت هرش رامین کریمی
کودکان شاد، بااعتماد به نفس وموفق	رامین کریمی-عاطفه روشنایی
آرامش خودرا دریابید	دکترآمیت سود دکترعلی علی پناهی
زندگی رسم خوشایندی است.	مسعود لعلی
از من تا من (سه اثر در روانشناسی اجتماعی)	رامین کریمی
گفتمان اگزیستانسیالیستی دو بیمار روانی با درمانگرشان درباره ی حقوق شهروندی	رامین کریمی
راز جذب پول در ایران ۵	علی اکبری



بهارسبز

همیشه بزرگوارتر از آن باشید که برنجید و نجیب تر از آن باشید که برنجانید.

شاکتی گواین

ثروت نه تنها آن چیزی است که دارید بلکه آن چیزی است که هستید.

دنیس ویتلی

